

给宝宝喝果汁的4个错误



也许五成的宝宝不爱吃蔬菜，可是却有八成的宝宝喜欢喝果汁。但是，在日常生活中，妈妈对于果汁有误解，导致宝宝越喝果汁身体越差。以下是5种错误方式，各位年轻的妈妈可要注意了。

1、直接给宝宝喝鲜榨果汁

许多妈妈将榨好的果汁直接给宝宝饮用，认为这样味道浓郁、够新鲜，却不知这样容易引起宝宝腹泻或便秘。给小宝宝喝果汁的时候，建议果汁和水用1:2甚至是1:3的比例稀释，如果宝宝喝完果汁后，大便没有明显的变化，那么可以逐渐由淡到浓，改为1:1或者2:1。

2、用果汁代替水果

有些妈妈可能觉得鲜榨果汁就等同于水果，而且喝果汁比吃水果更安全，不用怕宝宝被噎到，所以妈妈们干脆错误地用果汁代替水果。

鲜榨果汁含有水果中的大部分水溶性维生素，如C、B族维生素，以及矿物质钾和可溶性的膳食纤维，但是大部分的膳食纤维和部分钙、镁等矿物质仍然保留在果渣中。而且经常喝果汁不吃水果，并不利于宝宝锻炼咀嚼能力。妈妈们不妨将榨汁后的固体残渣尝试着也给宝宝吃。

3、用果汁饮料代替果汁

现在市面上会有各种“选用新鲜水果制成”的果汁饮料，美其名曰100%纯果汁。事实上，果汁饮料的原果汁含量只有10%~20%，其它的主要成分是水、糖、有机酸、水果香精、各种色素，甚至是人们不知道的食品添加剂。果汁饮料的营养成分远远比不上自家鲜榨的果汁，还不如直接让宝宝吃应季的新鲜水果。另外，果汁饮料中含有过多的糖分，还可能引发龋齿、肥胖、营养不良或者维生素缺乏等症状。所以，专家建议，2岁以下的宝宝不要饮用任何含有人工合成添加剂的果汁饮料。

4、让果汁代替白开水

相对于白开水，因口感和口味，果汁更受到宝宝的喜爱。有些父母看到宝宝不喜欢喝白开水，就干脆用果汁代替白开水给宝宝饮用。这种错误方法，对于宝宝的健康，是非常有害的。

一杯鲜榨的果汁，特别是混合了两种以上的水果的果汁，对于宝宝来说，糖分和营养都过高了，卡路里也稍高，如果一整天都喝果汁，那么宝宝患肥胖症的几率也会随之升高。有研究指出，一杯看似健康的果汁，其热量并不亚于一杯碳酸饮料，所以果汁虽好，也要适量饮用。而白开水对于宝宝的作用之大是不言而喻的，宝宝或许能不喝果汁，但是绝对不能不喝水。所以，没有什么饮品可以代替白开水，这一点妈妈们应记住。

综上所述，宝宝喝果汁要真正喝出健康，不仅别犯以上4个错，还要做到以下4点：

1、宝宝喝果汁的最佳时间是在两餐之间，这样才不会影响食用正餐。

2、宝宝每天喝果汁的量不宜过多，50~100毫升的量比较合适。

3、要帮助宝宝养成每天都吃水果和足量饮用白开水的好习惯，不能用果汁来完全替代它们。

4、不要给宝宝喝从冰箱里面取出来的果汁，大多数宝宝喝常温果汁即可，对于肠胃功能比较薄弱的宝宝来说，可以把果汁略微温热后饮用。

烧鱼的5个窍门

1、煎鱼防粘锅

可在烧热的锅里放油后再撒些盐，或用生姜把锅擦一遍。还可把锅烧的热一点，油温高一点，再放入鱼，鱼遇到高油温表皮会立即变硬，不会粘锅，然后再改用小火把鱼煎透。

2、烧鱼防肉碎

在做红烧鱼前，先在锅里把鱼煎透或炸透，油量要大，油温要高。烧鱼时汤不宜过多，一般以水没过鱼为度。不要翻动鱼身，烧制过程中，用勺将汤汁不断浇淋在鱼身上，这样既使鱼肉入味，还可以保持鱼的原形。

3、去腥放姜

烧鱼时有人喜欢把姜与鱼一起下锅，认为这样可去除鱼腥。其实不然，过早放姜会使得鱼体浸出蛋白质阻碍生姜的去腥效果。可以先把鱼在锅里煮一会儿，待蛋白质凝固后再放姜；也可在爆锅时烹入少量醋和料酒，起到去腥解腻增香的作用。如果还是觉着有腥味，出锅前撒上点蒜末，效果非常好，特别是烹制长时间冰冻的鱼。

4、蒸鱼用开水

蒸鱼时先将锅内水烧开，再蒸鱼，切忌用冷水蒸。因为鱼在突遇高温时，外部组织凝固，可锁住内部鲜汁。蒸前最好在鱼身上洒一些鸡油或猪油，可使鱼肉更加滑嫩。

5、冻鱼放奶烧

烹制长时间放在冰箱里的鱼时，可适当在汤中放些鲜奶增加鱼鲜味。鱼从冰箱里取出后，最好自然化冻，也可放在置有少许盐的容器中解冻，目的在于冻鱼肉中的蛋白质遇盐会慢慢凝固，防止其中液体流失，而失去营养。

感冒有寒热 姜汤慎选择



洗手 香皂 VS 洗手液 我们选什么？

洗手，无非使用香皂或洗手液。有人偏爱香皂，说没残留安全；有人选择洗手液，说洗起来方便舒适，各有各的说法，究竟如何选择呢？往下看看吧。

洗手液和香皂各有偏重

洗手本质上可以分为去污和杀菌两个过程。相对于香皂的去污能力，洗手液偏向杀菌的作用。

大多数洗手液都是依靠酒精或所含的氯盐类物质在氧化还原反应中所产生的刺激酸实现杀菌，但这些物质都不能有效地去除附着在皮肤细小缝隙中的污物，如灰尘、泥土、血渍等。举个极端的例子，对于满是油污的双手，你会发现使用香皂要比洗手液管用得多。

洗手液的选购

选购洗手液时应留意有效成分的含量，以氯间二甲苯酚、O-苯基苯酚、月桂纯醚硫酸钠、卡松柠檬酸为有效杀菌成分的，其含量应该达到0.1%~0.4%之间，而如果是氨基苯甲酸及异丙醇等为有效杀菌成分的，必须达到60%~95%才具杀菌消毒作用。此外，一定要选择正规厂家生产的洗手液，因为不合格的洗手液中含有大量细菌，超标严重，会引发创面感染、肺炎、化脓性感染和败血症等疾病，对人体危害很大。

正确洗手的6个步骤



1
掌心相对，手指并拢，相互揉搓。



2
手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。



3
掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。



4
弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓。



5
右手握住左手大拇指旋转揉搓。



6
将手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓。



秋季天气谚语

白露身勿露 当心着凉和泻肚

白露时节，有的年份天气还比较炎热。但是，毕竟立秋后已一个月了，夜晚已与伏天不同，地面辐射冷却很快，稍许夜深一点，便感到凉意侵入，这时，如果赤膊露宿在外，便会着凉。因此，群众中有“白露身勿露，当心着凉和泻肚”的说法。

□秦卫堂