

<<健康排毒食谱>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒食谱>>

13位ISBN编号：9787229060718

10位ISBN编号：7229060710

出版时间：2013-2

出版时间：《美食天下》编委会 重庆出版集团,重庆出版社 (2013-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康排毒食谱>>

书籍目录

Part 1 远离食品污染，给宝宝最天然的食物 食品污染源有哪几种 生物性污染有哪些 化学性污染有哪些 物理性污染有哪些 哪些环节可导致食品污染 食品污染对宝宝健康会产生哪些影响 适合宝宝吃的抗污染食物有哪些 辐射保鲜的食品安全吗 鱼肉里的环境污染物比植物高吗 怎样避免蔬果残留农药 哪些食物易携带寄生虫 哪些含细菌病毒的食物不适合宝宝吃 哪些含重金属的食物不适合宝宝吃 冲奶时哪些行为会招致污染 做辅食时哪些行为会污染食物 哪些儿童餐具会污染食物 Part 2 分清好坏添加剂，让宝宝吃得更健康 什么是食品添加剂 食品添加剂分为哪几类 食品添加剂的作用是什么 中国许可使用的添加剂有哪些 食品添加剂的警戒标准是什么 哪些是非法食品添加剂 食品添加剂安全标准是什么 如何防范食品添加剂对宝宝的危害 含有食品添加剂的食品如何选择 怎样看加工食品上的“食品添加剂标示” 怎样从“原料名称标示”中辨别“食品添加剂” 同一种食品添加剂为何有多种标示法 天然食品添加剂一定优于人工合成的吗 不含添加剂的食品一定安全吗 合成色素安全吗 各国对合成色素的态度是什么 怎样分清“食用色素”和“工业色素” 增稠剂对宝宝身体有什么影响吗 不合理使用添加剂对宝宝有哪些影响 高果糖玉米糖浆是安全添加剂吗 阿斯巴甜会引发宝宝健康问题吗 含防腐剂的食品对宝宝健康有哪些损害 宝宝应远离哪些膨化食品 蛋白糖是一种高蛋白安全甜味剂吗 劣质奶粉中的三聚氰胺是什么 食品中的乳化剂会阻碍宝宝发育吗 为什么不让宝宝吃含糖精的食品 安赛蜜比糖精健康吗 天然添加剂就一定安全吗 给宝宝吃哪种甜味剂较安全 雪糕都有哪些添加剂 哪些儿童食品中可能有苏丹红 吃奶茶里的珍珠对宝宝有哪些危害 “奶精”含奶吗 绿色食品就不合添加剂吗 怎样让宝宝吃到放心零食 果汁饮料“无果汁”，都是添加剂吗 能给孩子喝蛋白质健身饮料吗 宝宝应远离哪些塑化剂饮料 为什么别给宝宝喝易拉罐饮料 为什么不能给宝宝喝彩色汽水 Part 3 拒绝有毒食物，让宝宝远离食源性疾病 小孩吃皮蛋过多会中毒 虫眼蔬菜更安全吗 给宝宝吃激素鸡会造成哪些危害 怎样让宝宝远离激素水果 蛋糕中的人造奶油会损伤孩子心脏吗 给孩子吃鱼怎样避免组胺中毒 冷冻超过两个月的食品还能给孩子吃吗 香肠加热给孩子吃就安全吗 洋快餐等于垃圾食品吗 速溶饮品可以给孩子放心喝吗 食物越白就越能放心吗 为什么要让孩子少吃反季节蔬果 怎样避免让孩子吃到加了抗生素的豆芽 为什么不能给孩子吃有哈喇味的食物 过白的开心果含有哪些有毒物质 怎样让孩子远离毒大米的祸害 如何远离蔬菜中的亚硝酸盐 孩子吃爆米花中毒是怎么回事 为什么不能给孩子吃动物三腺 为什么不能给孩子吃死螃蟹 哪些鱼有毒，别给孩子吃 Part 4 鉴别掺假食物，给宝宝最纯正的营养 Part 5 避开饮食误区，让宝宝成长无忧

<<健康排毒食谱>>

章节摘录

版权页：皮蛋：皮蛋的包裹料含有化学成分氧化铅，能够促进配料均匀、快速地渗入蛋中，使皮蛋迅速凝固，易于脱壳，但也不可避免地使氧化铅逐渐渗透到蛋内，使之成为高铅食物。

动物内脏：动物内脏含有独特的营养成分，但动物内脏也是重金属的沉积部位，如果给孩子过量食用的话，可能残留在内脏中的重金属会转移到孩子体内，对健康不利。

油炸食物：油炸食物中也会含有铅，应避免给孩子吃。

如果发现孩子有轻微重金属中毒，可给他大量喝牛奶，牛奶中的蛋白质会和重金属反应，避免其损伤到身体机能，喝了以后再马上就医。

Q冲奶时哪些行为会招致污染 给孩子冲奶看似是一件很简单的事情，但如果不注意一些细节，也会导致奶粉受到污染，不利于孩子的健康成长。

首先，在给孩子冲奶之前，一定要洗干净手，防止手上携带的细菌进入奶水中。

其次，一定要保证冲奶的工具都是干净卫生的。

再次，给孩子冲奶的奶瓶最好选用玻璃材质的，每两三天最好能用沸水煮一次奶瓶进行消毒杀菌。

如果使用其他材质的奶瓶，如塑料奶瓶等，很可能会污染奶粉。

此外，给孩子冲奶的水一定要干净无污染，要将水彻底煮沸，然后凉至30 ~ 40 后，再冲制。

Q做辅食时哪些行为会污染食物 为了给婴儿补充更全面的营养，在给婴儿4个月后坚持喂奶的同时，还需要喂给他一些辅食。

在做辅食时，父母一定要规避下面这些可能污染食物的行为。

首先，食材随便在水下冲一冲就认为干净了，这是不对的，哪怕食材看起来很干净，也要在水里浸泡一会儿，让食材的有毒物质溶解到水中，再仔细冲洗干净。

其次，从不给厨具或餐具消毒，认为洗刷干净就可以了，下次使用时直接拿来用，这都是不对的，再次使用时，要再冲洗一遍，以免放置期间粉尘或细菌粘在上面。

同时至少每周要在沸水锅里煮一两次，杀菌消毒才彻底。

再者，将熟食材和生食材混在一起存放，易致它们相互污染，应分开存放。

此外，给婴儿的辅食最好是口味单一的食物，如小米汤、果汁等，混入太多种类的原料，会因某个食材的挑选不当，而污染整份辅食。

<<健康排毒食谱>>

编辑推荐

《好妈妈必知的宝宝食品安全200问(全彩色铜版纸印刷)》为《美食天下·第2辑》其中一本，由中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐！

<<健康排毒食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>