第一图书网, tushu007.com

<<绿色孕育经>>

图书基本信息

书名：<<绿色孕育经>>

13位ISBN编号：9787533146597

10位ISBN编号：753314659X

出版时间：2007-7

出版时间：山东科学技术出版社

作者：马利奥特

页数：147

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

所有的孕期女性都想为自己腹中的宝宝提供一个安全的环境，但很多人却不知道在我们的周围潜藏着很多不健康的因素：浴液中含有甲醇；眼影中含有砷；三明治包装中含有会使婴儿发生性别扭曲的化学物质；鸡肉中含有激素。
本书是一本绿色妊娠指南，它会指导你在家中、工作、休闲、护肤和化妆时远离有害物质，它能帮助你给腹中的宝宝创造一个安全的生长环境，同时也能使你更为健康、轻松地度过孕期生活，以更好的状态迎接分娩。
　　日常生活中，各种各样的人造化学物质包围着我们。
计算机能排出有害灰尘，饮用水中含有可能会引起流产的氯元素，日常食用的香蕉和咖啡则可能带有杀虫剂残液……本书将透视隐藏于食品、包装、护肤品、清洁品、印刷与装饰材料中的各种化学物质，揭示它们对你和胎儿健康的影响。
提供避免和消除各种场所健康隐患的具体方法，帮你找到孕期所需的所有绿色安全产品，为您的宝宝提供一个更为健康的成长环境。

作者简介

作者：(英国)马利奥特

<<绿色孕育经>>

书籍目录

你的身体，你的宝贝 你的体内有什么 化学毒素藏在哪里　化学毒素会造成什么影响你的家庭避难所　新鲜的空气　有机厨房和浴室　清洁产品　生态洗涤产品　清洁的居住环境　健康的育婴室　无毒衣橱　卧室要点　安全环保的办公室　绿色园艺　消灭害虫的自然方法纯天然食品　安全饮食　不适于食用的食品皮肤、头发和牙齿的护理　真正天然的化妆品　面部护理　安全的皮肤护理　天然的身体护理　日晒的防护　头发护理　干净，健康的牙齿　手和脚的护理缓解有害压力　放松的重要性　放松洗浴　提高睡眠质量　缓解压力的运动　面对变化

章节摘录

你的身体，你的宝贝　　我们在日常生活中不可避免地会接触不少化学物质，而许多毒性物质最终也会停留在我们体内，当我们怀孕和哺乳时，这些由人造化学成分构成的”身体负担”，又会被输送给胎儿。
它们到底会对人体健康造成什么影响，到目前为止，这一方面的研究成果还很少。
在欧盟，大约有2500种化学制品极为常用，其中有70%没有就其毒性及致畸性（能够引发的生育缺陷）进行过安全检测。
在美国，情况也大致如此。
我们每天都会接触到许多化学品，它们大都存在于化妆品、家庭保洁用品、食物及其包装、沙发和床上用品中，即使其中所含毒素分量很低，也会对促进子宫发育的激素造成干扰。
最好的办法是，在我们计划怀孕之前，尽一切可能清除这些健康隐患，比如食用有机食品，避免食用可能遭到汞污染的鱼类，清除家中的含毒物品等。
在理想的世界里，我们毋须被此类问题所困扰！
但这是一个真实的世界，我们需要清楚真相。
在以下章节中，我们将会教您如何在怀孕期间避免受到化学毒素的伤害。
　　你的体内有什么　　据绿色和平组织估计，我们的体内可能含有200种以上的人造化学物质，其中的一部分会致癌，另一部分则会对发育中的胎儿造成不利影响。
它们是怎样进入人体的呢？
应该是通过食品、床上用品以及打扫房间所用到的各类清洁品，甚至还包括地毯中存留的灰尘。
有害的化学物质可以说是无孔不入，不管我们住在哪里，它们都会对土壤、水和空气造成污染，因此我们也就很难逃脱它们的影响。
一些化学成分甚至是持久而稳固的，很难彻底分解，随着女性年龄的增长，它们在其体内的积累越来越多，一旦怀孕，就会通过胎盘对胎儿产生影响（哺乳期作用会加倍）。
下面将对生活中可能遇到的主要有害化学物质以及主要的接触途径进行说明。

编辑推荐

本书是一本绿色妊娠指南，它会指导你在家中、工作、休闲、护肤和化妆时远离有害物质，它能帮助你给腹中的宝宝创造一个安全的生长环境，同时也能使你更为健康、轻松地度过孕期生活，以更好状态迎接分娩。

第一图书网, tushu007.com

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