

<<别让毒素害了你家宝宝>>

图书基本信息

书名：<<别让毒素害了你家宝宝>>

13位ISBN编号：9787544716383

10位ISBN编号：7544716384

出版时间：2011-10

出版时间：译林出版社

作者：[英] 帕特·托马斯

页数：186

译者：何雯婷

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>

<<别让毒素害了你家宝宝>>

前言

了解环境化学毒素的危害，关注宝宝的健康世界上的父母都深爱着自己的宝宝，但并非每个人都懂得如何去正确地爱。

研究发现，母体的饮食营养状况，以及各种环境因素，对胎儿与宝宝的健康有重大影响。

当家长怀着一片爱心给宝宝购置食品、餐具、玩具、衣服时，也要提高警惕，防止环境化学毒素的污染。

伴随工业文明的发展，加工食品、化妆品、化学清洁剂、家居用品、形形色色的玩具充斥市场。

但在五彩缤纷的包装下，却隐藏着危害健康的环境化学毒素。

近年来，添加三聚氰胺的毒奶粉、含苏丹红的“洋快餐”、用被“增塑剂”污染的“起云剂”生产的饮料，含双酚A的塑料毒奶瓶、重金属污染的玩具等不断见诸新闻媒体的安全事件，给人们敲响了警钟。

所以，要想保护好宝宝的健康，一定要在日常生活中尽可能减少接触环境化学毒素。

2007年，我曾应邀为《百年谎言——食物和药品如何损害你的健康》一书作序，目的就是为了提高广大同胞对环境化学毒素危害的认识，保护下一代的健康。

《百年谎言》一书揭露：1906年，美国国会批准《纯净食品和药品法》以来，公众就被错误的安全感所蒙蔽。

该体系制造出的最主要的谎言就是“化学给人类带来更美好的生活”，即实验室中制造出来的化学合成物质与天然食物和药物相比，不仅同样无毒无害，而且会更加有效。

因此，从20世纪初开始，人类的食品就成了检验“让化学改善生活”的试验场：人造甜味剂、味精、人造香精、化学合成色素、部分氢化植物油等化学合成物质，堂而皇之地登上了现代食品工业的舞台。

《纯净食品和药品法》制造的安全假象，也为企业提供了法律依据。

现在，从摇篮到坟墓，人类的饮食和健康都被食品公司、制药公司与化学工业公司所左右。

伴随食品工业的发展，化学添加剂的使用与日俱增。

20世纪70年代，我国食品行业只使用碱面、小苏打、味精等65种食品添加剂；1990年，全国食品添加剂有20类，共178种；2011年，我国批准使用的食品化学添加剂增加到了35类，达到2300多种。

据有关资料，从1900年开始，西方食品加工业抹杀了许多现代营养研究的成就，制订了一系列满足生产商需求的法规，滥用化学添加剂，使得某些缺乏营养、损害健康的加工食品大行其道。

例如，在丧失天然食品属性的“洋快餐”中，维生素与抗氧化物质都损失殆尽，取而代之的是形形色色的化学添加剂。

一般人都以为带“奶”字的食品与饮料都是用鲜奶制成的，有“果”字的食品就含水果，所以快餐店的“草莓奶昔”颇受追捧。

但2010年英国《卫报》揭露：所谓“草莓奶昔”是用59种化学原料调配出来，既不含草莓也没有鲜奶。

中国农业大学食品学院调查发现，“洋快餐”店出售的草莓奶昔也是如此。

化学配料包括如下四类：一是香精，要用茴香脑、麦芽醇等四十多种化合物调出草莓味；二是色素，添加化学合成红色素产生草莓色；三是稳定剂和增稠剂，为了口感爽滑细腻，要加入卡拉胶、瓜尔豆胶和磷酸盐等；四是甜味剂，为了调配出凉爽的甜味，要加入果葡糖浆等。

《美国临床营养学》杂志报道，人造甜味剂会危害胎儿，使孕妇早产的风险增大。

欧盟对6万名女性跟踪调查发现，含人造甜味剂的饮料与孕妇早产有关。

在英国，过去孕妇在正常怀孕37周前分娩的情况非常罕见。

调查发现，如果孕妇每天喝1罐含有人造甜味剂的饮料，早产率会增加38%，如果喝4罐以上，早产率就会增加78%。

所以，孕妇应远离含人造甜味剂的食物和饮料。

1985年，在英国发现了“儿童果汁饮料综合征”。

著名医学杂志《柳叶刀》载文指出：79%的多动症儿童如果从饮食中除去人工色素和调味剂，病情就

<<别让毒素害了你家宝宝>>

会得到改善。

在1996年美国医学会会议上，儿科专家称，大约一半儿童多动症病例都与食品化学添加剂有关。当这些孩子不再食用含化学合成色素、合成调味料或合成防腐剂的食品后，症状就显著改善。

环境雌激素包括人工合成雌激素与环境化学污染物，人体摄入后，食品中的化学添加剂与环境中的化学物质协同，削弱免疫系统，导致疾病发生。

1993年，美国斯坦福大学研究发现：如果使用聚碳酸酯材质的塑料容器，就会有一种名叫双酚A的拟态雌性激素泄漏到水、饮料或食品中。

这种隐形杀手会损害神经系统，引起儿童性早熟和肥胖。

1997年，美国《儿科学》杂志报道，在被调查的1.7万名女孩中，有1/7的白人孩子和1/2非洲裔黑人女孩8岁就出现乳房发育，阴毛生长。

令人惊讶的是，大约有1%的白人女孩和3%的非洲裔黑人女孩，竟然3岁时就出现了上述体征。

由于儿童体内激素水平非常低，所以外源性激素的影响就更为严重。

婴幼儿免疫系统很脆弱，防御环境化学毒素侵害的能力很差。

所以，婴儿奶瓶与餐具等一定要选用玻璃制品；同时要让孩子吃“神”造的天然食物，以避免化学添加剂与反式脂肪酸的侵害。

在日常生活中，坚持饮用无污染的天然水而非人造饮料；为宝宝购买的玩具，也要选择环保的产品。

归根结底，就是要建立“绿色健康”的生活理念。

《别让毒素害了你家宝宝》一书，参考了国外生态健康专家的研究成果，作者以通俗的文笔，讲授了科学育儿的方法。

该书信息量丰富，陈述客观，是一本比较严谨的育儿参考书。

毛主席曾经教导我们说：“一个没有文化的军队是愚蠢的军队，而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。”

面对西方饮食文化与生活方式的渗透，必须提高对环境化学毒素的警惕。

进一步关注食品安全，大力加强健康教育，提高人民群众和家长的自我保健意识，从而才能提高中华民族健康素质，实现振兴中华的伟大目标！

解放军总医院营养科研究员赵霖2011年7月6日

<<别让毒素害了你家宝宝>>

内容概要

环境和食品中的化学毒素越来越威胁着我们的健康。而宝宝的免疫力只有大人的十分之一，他们更容易成为毒素的受害者。

《别让毒素害了你家宝宝》是英国权威健康学者专为宝宝写的防毒素指南。它会科学地解答你的种种疑惑，教会你辨识毒素，建筑防线，捍卫宝宝的健康。

《别让毒素害了你家宝宝》为妈妈和准妈妈们提供指导，教她们如何使婴幼儿避免环境毒素的侵害，养一个健康的宝宝。诸如塑料奶瓶有没有毒，玩具要不要天天洗，怎样鉴别宝宝食品里的可恶添加剂，洗澡要不要给宝宝用沐浴露等等，都能在这本书里找到明确的答案。

<<别让毒素害了你家宝宝>>

作者简介

帕特·托马斯，备受尊敬的环境健康专家，多年致力于环境、食品与健康问题的研究，曾参与编写Proof！

、《医生对你隐瞒了什么》、《生态学家》、《孕育》等著名的医学、生态学专业杂志。

此外她还频频受邀在BBC等广播、电视媒体开讲座。

她已出版《这东西里有什么》、《清洁至死》、《孕产期的替代疗法》、《生活在险境：日常毒素让你生病了吗？

》、《什么管用，什么没用：教你使用替代疗法》、《深入肌肤：化妆品里到底有什么？

》等著作，使她成为世界环境健康领域最为专业和畅销的作者之一。

<<别让毒素害了你家宝宝>>

书籍目录

引言 难缠的毒素，脆弱的宝宝

第1章 怀孕就是起跑线

第2章 子宫里就安全吗？

第3章 你给宝宝吃了什么？

第4章 看上去很干净……

第5章 玩具不是好玩的

第6章 越简单越好

附录1 重要营养元素速查表

附录2 妊娠反应自然缓解法

<<别让毒素害了你家宝宝>>

章节摘录

版权页：插图：盆底肌运动盆底肌越结实分娩过程就会越顺利，盆底肌运动还可以预防产后遗留的问题。

盆底肌是一种复杂的肌肉结构，承受着骨盆腔里的所有器官，包括子宫、膀胱和直肠。

要确定盆底肌的具体位置，最简单的方法就是想象如何抑制排尿，因为抑制排尿时收缩的部位就是盆底肌。

在进行性行为时，盆底肌也会自动收缩，从而增强双方的快感。

在分娩过程中，有意识地控制盆底肌十分有用，当盆底肌放松时宝宝就能从产道出来。

阴道口和肛门周围的肌肉也可以伸缩自如：在抑制排尿时阴道口周围的肌肉会收缩；在抑制排便时肛门周围的肌肉会收缩。

你应该坚持每天做两次盆底肌运动，每次做20~30下。

你可以早晚各做一次，也可以在任何方便的地点进行，例如在汽车里或公交上。

一开始，有些女性会觉得这个运动很难掌握。

她们不知道盆底肌运动的意义何在，或觉得该部分肌肉容易疲劳，不能保持收缩太久。

有些女性则发觉，自己试图收缩盆底肌时反而变成了憋气和收缩其他部位的肌肉，如肩部、颈部和手臂等。

其实盆底肌运动跟其他运动一样，也是熟能生巧，练习多了自然会变得更放松，最终可以保持收缩十秒以上。

休息与放松做运动要注意休息，但这并不意味着你应该呆坐着什么也不做。

休息时你可以进行冥想和思考。

除此之外，从事任何一种让你着迷的业余爱好也是一种休息，这样你可以把心思从日常杂务中解放出来，将精力集中在一件事上。

研究表明，高度精神紧张会增加流产的风险。

孕妇在精神紧张时会分泌皮质醇等荷尔蒙，这些荷尔蒙可能会影响孩子日后的精神状况和行为举止。

2007年一项研究发现，皮质醇会通过羊水接触子宫里的胎儿，影响他的脑部发育以及日后的社会行为、语言能力和记忆能力。

有些研究发现，如果母亲在怀孕期间分泌大量皮质醇，她的孩子也可能会分泌大量皮质醇。

这些孩子抗压能力比较弱，而且更容易患上注意力缺陷多动障碍。

有些孕妇觉得安静的时间是最难熬的，因为她们不能好好放松心情跟宝宝进行交流。

相反，她们被各种忧虑和恐惧困扰着。

她们担心自己能否顺利分娩、能否成为一个好母亲、能否申请到足够的产假、能否满足宝宝的所有需求，还担心另一半能否适应新的育儿生活。

这些担心都很正常、很有道理，但这并非意味着只要你努力地去想，就能得到满意的答案。

怀孕是一个过程，一段通往未知的旅途。

对未知抱有忧惧是很自然的，但更重要的是，你要学会如何应对不熟悉的状况，因为在为人父母后，每天都会有意料不及的事情发生。

如果你在安静独处时常被忧虑困扰，记得要保持轻松，不要对自己太苛刻。

这些问题你可以泛泛地考虑一下，但过后就不要再执着于其中。

从忧虑中走出来可以让你变得神清气爽，也毫不影响你解决日后接踵而来的育儿问题。

如果你一直不能摆脱忧虑的困扰，那可能表示你没有透彻了解自己的想法，没有试图充分探索忧虑的来源。

这时候，你可能需要找人谈谈，积极地提出问题。

如果你很担心自己的宝宝，对怀孕存有疑问，但你的医生或助产士又太忙，不能提供满意的答复，那么你可以选择别的途径。

社会上有些团体能专门为孕妇提供资讯和协助。

如果你的忧虑主要是关于你和另一半的关系，那现在就要敞开心扉进行交流了。

<<别让毒素害了你家宝宝>>

两个人心平气和地坐下来细细商量，能更加深切地了解面对的问题。

跟你的另一半分享双方的想法，可能会让你有如释重负的感觉。

在这个瞬息万变的时代，人们往往忽略了照料自己的心灵家园。

你可以通过进行沉静的冥想和思考，为这个即将来临的新生命开辟一块安宁的心灵净地。

检查来，检查去应该说，大多数女性都觉得进行产前检查是件好事。

她们把这视为重要的事情。

但她们往往根本不把危害性较弱的血液检查或超声波检查等当作“检测”，而只当作缓解对胎儿健康的担忧的手段。

如果能以正确、有计划的方式进行产前检查，那是没问题的，可惜现在很多孕妇和妇产医生都在滥用产前检查。

要弄清关于产前检查的迷惑，首先我们要问一下，是什么使那么多健康的孕妇觉得忧心忡忡呢？

问题的答案是多种多样的。

在文化层面，常规的测试——无论是简单的检查还是具有创伤性的羊水诊断——都会增强孕妇的不安全感。

很多女性从小就受到一种教育，认为人体是有各种缺陷的，而怀孕时期女性的身体更是处于高度不稳定的状态。

那既然普遍观点都认为女性身体是不完美的、有缺陷的、不受控制的，那又如何能让她们相信自己能生出一个健康完美的宝宝呢？

除了过于强烈的忧患意识，另一个造成焦虑的原因是孕妇所处的外界环境。

在陌生而又不舒适的医院里，她们有点无所适从，但又不得不作出种种决定。

身体方面，孕妇要应付晨吐、疲倦等难受的妊娠反应；（见附录2）。

在孕妇的交际圈子里，有些生过孩子的亲朋好友会觉得怀孕是种糟糕的经历，或对怀孕有恐惧感，她们很可能会催孕妇多作检查以缓解焦虑情绪。

陌生的环境、难受的生理反应以及周遭亲友的影响，这些因素加在一起很容易让怀孕的女性怀疑自己的身体和体内的宝宝是否有这样或那样的毛病。

这样，她们往往会去进行一些原本不需要或不愿意做的检查。

<<别让毒素害了你家宝宝>>

媒体关注与评论

本书汇集了最新的研究成果，以通俗的文字为年轻父母讲授毒素知识和科学育儿的方法，信息量丰富，陈述客观，是一本比较严谨的育儿参考书，对成年人同样非常有意义。

——解放军总医院营养学科研究员、中华中医药学会首席健康顾问 赵霖该书值得每个已经或准备做爸爸妈妈的有心人耐心细读，不仅是对您的宝宝负责，也是对整个人类未来的健康负责。

——江苏省人民医院营养学专家 蒋宇利真太有操作性了，几乎我担心过的所有问题，诸如塑料奶瓶有没有毒，玩具要不要天天洗，怎样鉴别宝宝食品里的可恶添加剂，洗澡要不要给宝宝用沐浴露等等，都能在这本书里找到明确的答案。

——《爱出一个好宝贝：一个教育学博士的育儿手记》作者 桐桐妈

<<别让毒素害了你家宝宝>>

编辑推荐

《别让毒素害了你家宝宝》：环境和食品中的化学毒素越来越威胁着我们的健康。而宝宝的免疫力只有大人的十分之一，他们更容易成为毒素的受害者。解放军总医院营养学科研究员、中华中医药学会首席健康顾问赵霖审阅并推荐。权威实用的宝宝防毒素全面指南，英国权威环境健康专家帕特·托马斯日常毒素研究最新成果，不可不知的日常毒素知识简单有效的防毒技巧。第一部专注宝宝防毒的“绿色育儿圣经”。

如何保卫宝宝的环境健康和食品安全？
怀孕就是起跑线。
子宫里就安全吗？
你给宝宝吃了什么？
清洁剂和细菌谁更有害？
玩具不是好玩的。

<<别让毒素害了你家宝宝>>

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>