

一歲內寶寶食譜黑名單

爸媽們都樂于為寶寶們購買或自製各種各樣營養美味的輔食，以期望寶寶健康長大，但寶寶稚嫩的消化系統，對於食物是非常挑剔的，有好多食物，都暫時不能出現在他們的小餐桌上。

- 1、主食類**
穀類、澱粉類食物，很容易消化和吸收，且不易致敏，很多家長給寶寶添輔食時首選米粉、稀粥等穀類、澱粉類食物，這是正確的，但過分注重營養的爸媽們常常會犯“過猶不及”的錯誤，偏向於選擇精細的穀類食物，但其實精細的穀類食物里維生素遭到破壞，特別是減少了B族維生素的攝入會影響寶寶神經系統的發育。而且，還會因損失過多的鉻元素而影響視力發育，成為近視眼的一大成因。
- 2、海鮮類**
螃蟹、蝦等帶殼類海鮮會引發嬰兒的過敏

- 症狀，不宜在1歲以前喂食。
- 3、豆類**
豆類含有能致甲狀腺腫的因子，寶寶處於生長髮育時期更易受損害。此外，豆類較難煮熟透，容易引起過敏和中毒反應。
- 4、芒果**
芒果中含有一些化學物質，不成熟的芒果還含有醛酸，這些都對皮膚的黏膜有一定的刺激作用，引發口唇部接觸性皮炎。另外，表面有絨毛的水果含有大量的大分子物質，嬰幼兒腸胃透析能力差，無法消化這些物質，很容易造成過敏反應，如水蜜桃、奇異果等。
- 5、礦泉水、純淨水**
寶寶消化系統發育尚不完全，濾過功能差，

礦泉水中礦物質含量過高，容易造成滲透壓增高，增加腎臟負擔。長期飲用純淨水，還會使得孩子缺乏某種礦物質，而且純淨水在淨化過程中使用的一些工業原料，可能對嬰幼兒肝功能有不良影響。飲水機容易造成二次污染，也不宜使用。

- 6、零食類**
嚴格地說，在寶寶輔食的初級階段，不應該給寶寶吃零食的，特別是含有添加劑及色素的零食，這些東西營養少糖份高，而且容易破壞嬰幼兒的味覺，引起蛀牙等。
- 7、調味類**
沙茶醬、西紅柿醬、辣椒醬、芥末、味精，或者過多的糖等口味較重的調味料，容易加重寶寶的腎臟負擔，干擾身體對其它營養的吸收。一歲以內的寶寶也不要吃鹽，味精過多會影響血液中的鋅的利用。



及胎兒生命。
一般順產的產婦，分娩後，第二天自然可以下地行走。但是剖宮產婦，有的人害怕刀口疼，產後一周之內一動不動，這非常危險，容易患肺動脈栓塞。最近臨床 這樣的病例逐漸增多。同德產科專家說，本來產婦分娩前後血液粘稠度就增加，血流緩慢，如果產後再一動不動，再加之吃油膩食物，容易出現深靜脈血檢形成，脫落以後容易肺動脈栓塞。

嚴重傷害子宮
在對子宮造成傷害的不同因素中，剖腹產高居榜首。不少孕婦都因為害怕疼痛或誤認為剖腹產的孩子比自然分娩的孩子聰明，媽媽的身材也不會受損。殊不知生 孩子還是自然分娩好，剖腹產僅是在某種特殊情況下的一種應急措施而已，實屬不得已而為之。剖腹產手術時，女性要承擔

剖腹產對媽媽和孩子的影響

當今時代，很多醫生都會提倡順產，因為剖腹產後遺症是很多的。不僅會影響新媽媽的健康，還會危害到胎兒發育。今天就來具體介紹剖腹產分娩的壞處吧。

剖宮產切口妊娠
剖宮產切口妊娠就是女性做了剖宮產後，在一兩年之內再次懷孕，孕囊容易附着在切口的斑痕里，流產時，容易大出血。如果不想流產，想再生，也不行，會危

麻醉、出血、術後感染等風險，身體恢復也比自然分娩的女性慢。而且選擇剖腹產的女性將來避孕和再孕都比自然分娩的產婦要麻煩得多。

那麼，除了對媽媽健康有影響，是否會危害到胎兒發育呢？
剖腹產危害胎兒發育
更易過敏。研究顯示，剖腹產嬰兒出生後第一年内致敏或過敏的發病率升高。楊慧霞告訴記者，在自然分娩過程中，嬰兒通過接觸母親產道及腸道的細菌，腸道有益菌群的定植率較高，有利于嬰兒

免疫系統的成熟。剖腹產孩子直接接觸的是護士、醫生及手術室的細菌，不利于正常菌群的建立。

易患小兒多动症。在一項兒童多动症人群的調查中，剖腹產兒童佔八成，遠高於順產兒。因為產道的改變，破壞了孩子本應經歷的神經接觸等。

“濕肺症”幾率高。“濕肺症”可導致孩子呼吸受阻。香港大學李嘉誠醫學院一項研究發現，在150名出現嚴重濕肺症的嬰兒中，七成是經剖腹生產。英國研究還發現，剖腹產孩子比順產的孩子更易患哮喘，概率高出80%。

肥胖危險增八成。紐約大學醫學院對1.4萬多名兒童的分析發現，與自然分娩的孩子相比，剖腹產孩子到11歲時發生體重超標的危險高出83%。因為自然分娩的孩子接觸了產道細菌，有助於新陳代謝，而剖腹產孩子需要更長時間才能獲得必要有益菌。

易患感統失調症。感統失調症是指孩子的思維往

往無法約束行為。研究發現，胎兒的正常生產過程，是第一次大腦和身體相互協調的機會，而剖腹產剝奪了孩子第一次鍛煉感覺統合的權利。患了感統失調症的孩子上學後，通過後期訓練，大部分可以恢復正常。

適應能力差。皮膚是觸覺學習的器官，孩子要通過皮膚認識自身和環境。剖腹產孩子因先天觸覺學習不良，在嬰兒期不能適應皮膚所接觸的各種信息，如洗澡、換衣服，或也可表現為情緒化、愛哭、睡不好等。

最後，小編建議在條件容許的前提下，最好避免剖腹產。

在現代生活中，男人的壓力幾乎是無處不在。男性每天在職場上面對激烈的競爭，在生活中面對生存壓力、情感危機，在個人方面不斷面對個人素質和社會適應、疾病乃至人生中的不測等等壓力。持續的壓力會在生理上表現為精力衰退、早衰、脫髮、抵抗力低下、睡眠困難等。長期的精神緊張和壓力會導致各種心理疾病的發生，如焦慮症、強迫症、恐懼症、適應障礙、情感障礙及性功能障礙等等。

一位有名的德國哲學家說過，知道哪些可以改變並盡力去改變是一種智慧。而知道哪些無法改變而去欣然接受是另一種智慧。適時採用這第二種智慧，可以使你的人生 避免很多失意、挫折和精力力竭。緩解壓力只在一念之間，知道自己想要什麼、明確目標、調整心態、尋找事業和生活之間的平衡、學會放鬆和享受，事業就可

以成功，生活也可以很輕鬆。

Q: 是不是所有男人一生中都會發生一次“不行”的情況?既然男人自己也知道這一點，可

壓力下的四兩撥千斤

一旦發現自己一次不舉，為什麼還會那麼沮喪？由於社會的傳統觀念，男性性功能的好壞不僅涉及到傳宗接代，還是男性氣概的意義象徵。當男性在性表現不理想的情況下，容易產生對自己男性身份的懷疑和否定。焦慮、擔心、懼怕失敗和急于求成是影響性功能的最大心理障礙。最好的辦法就是放鬆心情，充分相信自己的“性能”，減少焦慮，解除心理負擔，輕鬆享樂。

Q: 男人為什麼會特別在意自己在家庭中的位置?如果孩子們不喜歡他，親戚們對他態度不

夠恭順，他會比女人還要敏感，情緒低落。

男性比女性肩負更多來自社會和家庭的期望和責任。他不但要做成功人士光宗耀祖，還是一家之主，做一個盡職盡心的好男人、好父親。因為對自己的要求高，他會更多地在社會、朋友和家庭成员對他的態度和評價，為之敏感。

Q: 在這個時代男人的生存壓力太大了，可一旦老婆賺錢比他多，可以多分擔家庭負擔，男人又會不平衡，他們也太難伺候了吧？

女人賺錢多對男性的自尊是一個挑戰。一個擁有自尊和自信的男性不會因為老婆掙錢比他多而受到心理侵犯，感到不平衡。而缺乏自信的男性則會在自尊上過於敏感，對收入上的落差感受到威脅和侵犯。有這種心理的男性需要建立足夠的自信，才能對他人的優勢泰然處之。

出乎意料的心臟病誘因

飲食和生活方式的確對心臟病的發作起到影響，但還會有一些不太常見的因素與心臟病發作之間存在關聯。近日，美國廣播公司新聞網對可能傷害到心臟的因素進行了總結。

- 1、濫用抗生素。**2012年進行的一項研究顯示，廣譜抗生素阿奇霉素與心臟病死亡風險較高之間存在關聯，特別是對於有心臟病的人來說更是如此。建議：心臟病患者切勿濫用抗生素，要在醫生的指導下選擇。
- 2、過量補充鈣劑。**2012年發表在《心臟期刊》上的一項針對2,3萬人的研究顯示：經常大劑量服用含鈣營養補充劑的人心臟病發作的風險較高。建議：通過膳食攝入鈣質不會對心臟造成影響，在醫生的指導下攝入營養補充劑。
- 3、呼吸道感染。**感染會引起體內炎症反應，從而導致心臟病發作或腦卒中。美國一項研究發現，被診斷患有流感或其他呼吸道感染性疾病的3天內，患者心臟病發作的可能性會比常人高出5倍。建議：注射流感疫苗有助預防感染所引起的心臟病發作，老年人及兒童應特別重視。
- 4、腎功能差。**荷蘭研究人員通過對居住在阿姆斯特丹的老年患者進行研究後發現：腎臟功能較弱(即使沒有發展為腎臟疾病)會讓人心臟病發作的風險顯著增加。建議：成人後每年驗一次小便，服用藥物前要關注是否會影響腎臟功能。
- 5、好膽固醇含量低。**美國印第安納大學的研究人員選取了近7000名志願者，通過分析他們血液中高密度脂蛋白(好膽固醇)含量與冠心病發作之間的關係後發現：高密度脂蛋白含量較低是預測冠心病發作的一個強預測因素，僅次於心臟病病史和年齡。建議：堅持體育鍛煉和減輕體重是增加高密度脂蛋白含量的最有效方法。
- 6、抑鬱症。**《美國心臟病學會期刊》2009年發表的一篇研究顯示：患有抑鬱症的女性患上心臟病的可能是那些沒有抑鬱症女性的兩倍。心臟病的幸存者如果患有抑鬱症，他們心臟病再次發作的可能性要高於那些未患有抑鬱症的人。建議：心情總是不好也是病，要正確面對，放下心理包袱，必要時應就醫。
- 7、婚姻關係出問題。**英國倫敦大學流行病學家做的一項研究顯示：婚姻關係出現問題會讓人心臟病發作的風險增加34%。建議：多花時間關心你的伴侶，這對你們的心臟都有好處。
- 8、老闆太苛刻。**英國一項對政府工作人員進行的追蹤調查結果顯示：那些認為上司不認可自己工作成績或感到自己沒有決策權的員工，比那些擁有更好溝通的上司的員工更有可能患上心臟病。工作壓力會導致人們患上心臟病的風險增加23%。建議：學會減壓，運動和大聲歌唱、朗讀有助緩解緊張情緒。

身體6種信號透露正承受的壓力 你有嗎?

精神上的壓力反映在我們的身體上會有什么現象出現呢?來看一看吧，如果你發現自己出現以下迹象，那麼你可能遠比你意識到的更加疲憊。

你可能認為只要你沒有因為精疲力竭而倒下，就沒事。但壓力會一點點滲入到你的身體，不僅僅在精神和情感方面——壓力還會給身體帶來顯而易見的影響。

事實上，一項對142個國家15萬人的新研究發現：壓力與其他負面情緒都與身體健康密切相關。這是因為思想和身體是緊密相連的——精神緊張會促使身體創造壓力物質，比如：皮質醇，如果長期如此，那麼它會破壞免疫系統、胃腸功能、神經以及肌肉骨骼系統。

更糟糕的是，身體出現的這些症狀，反過來還會讓心理焦慮更加嚴重。如果你不打破這一惡性循環，那麼你最終會在這條路上得到更嚴重的結果，比如肥胖病、抑鬱症或是心臟病。

減緩長期壓力最有效的方法是獲取足夠的睡眠(每人每晚七至九個小時)，健康飲食、運動、和好友交流，關注那些你可以把控的事情。你還可以解讀你的身體，發現那些不明顯的身體信號，以防它形成慢性健康問題。想發現身體是否正在承受壓力，關注以下這些問題。

1. 胃痛
大腦的神經系統與內臟緊密相連，因此精神緊張也會破壞胃腸道功能。根據你的情況，你

的醫生可能給你開一些非處方藥(瀉藥)，處方藥(止嘔藥)或者調整飲食(膳食纖維可以恢復腸道內的有益菌種)。

在此期間，對於因壓力造成的便秘、腹瀉、噁心、嘔吐來說，最佳的天然療法就是運動。在你胃痛的時候，這似乎是你最不情願做的事情，但是出去跑一圈會激發內啡肽的生成，讓大腦和內臟都感覺更舒服。

2. 脫髮
在一件重大壓力事件過後三個月至六個月，比如，被解聘或者分手，你可能會在發梳上、下水道發現太多的頭髮(每天掉100根左右的頭髮都正常)。超高水平的性激素叫做雄性激素，在承受壓力期間會驟升，會暫時干擾毛囊的脫髮速度。

並沒有任何證據表明有食物或者補充劑可以讓更多的頭髮重生，但均衡的飲食確實可以促進細胞的生長與康復。

3. 眼瞼痙攣
它的含義是一只眼睛周圍的肌肉持續幾分鐘的痙攣症狀。壓力是最常見的原因之一，雖然醫生也並不清楚原因何在。

在眼周肌肉跳動時，努力去放鬆，深呼吸。吸氣四秒鐘，屏住呼吸七秒鐘，然後再用八秒鐘呼氣。呼吸的同時用指尖壓住跳動的眼瞼，重複四次。

非處方人造淚液也可以有效緩解眼瞼

痙攣，因為干澀的眼睛更容易出現這一症狀。如果痙攣症狀擴散到臉部其他區域，那麼需要去看醫生——可能是更加嚴重的痙攣症狀出現了。

4. 痙攣
壓力會讓免疫系統短路，誘發失眠的皮膚問題顯現。

如同頭髮一樣，皮膚在雄性激素過量時也會變得敏感，爆發大面積的痙攣。如果你的青春痘又不斷回訪你，一定要向皮膚科醫生討教了，否則可能會留下難看的癍痕哦。(想要忍住不把那些可惡的痘癍擠破，以防炎症加劇，真的是件難事。如果你飽受壓力，身體沒有足夠的能力讓它自愈，最終癍痕可能在所難免。)

5. 背痛
在你承受壓力時，身體會激發出激素產生攻擊或逃避的意識，進而血壓升高，心率加速，肌肉緊張。如果你努力逃脫這一狀況，非常好。但如果情況沒有改善，這種慢性應激反應可能會導致疼痛。另外，如果你整日伏于桌前擔心最後期限的到來，那麼肌肉疼痛是必然的。

運動是最佳療法，因此，如果你總是感覺背痛，那麼每隔一個小時，就起身做些伸展運動，比如雙手舉過頭頂，彎腰觸碰腳趾，伸伸脖筋，伸伸腿。還可以嘗試10至15分鐘的辦公戶外散步，每天一至兩次。

6. 皮疹
壓力會引發不明原因的皮疹，或者讓之前已經出現的症狀惡化。那是因為它會破壞你的免疫系統——更不用說你的皮膚防禦系統了。當這些防禦能力下降，葡萄球菌引發皮膚感染，進而非常容易出現皮疹。另一方面，如果你的免疫系統增強，肌膚就會變得敏感，讓失眠的皮膚問題顯現出來。

不論何種情況，普通的潤膚劑，包括溫和的非處方保溼液，也會對你的症狀治癒有幫助。如果沒有效果，或者皮疹出現時伴有發熱症狀或者流感，比如發冷、出汗，需要立刻看醫生。

