

《初生之毒》

图书基本信息

书名：《初生之毒》

13位ISBN编号：9789868502086

10位ISBN编号：986850208X

出版社：大於創意文化有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

寶寶保衛戰 我們的生活中處處充滿了毒物，舉凡食物裡的寄生蟲、馬路上的煙塵、工作場所或家中使用的化學物質，都是「毒物」的一部分。平常你我大都沒感覺，直到懷孕時，身體裡有個成長中的新生命，準媽媽和另一半才開始意識到環境中許多可能傷害到肚中寶寶的事，並想要用盡一切的力量，來保護自己的寶貝。那麼，避免毒物的侵害，該從哪裡著手才好呢？本書經由條列式的資訊，讓妳可以輕易評估出適合自己的健康生活方式讓媽媽們從懷孕到分娩後，都能夠更有信心地創造安全的居家環境。

寶寶保衛戰 § 易忽略的健康殺手 要保護自己的寶寶，其實方法並不複雜，適當的營養加上低毒性的生活，就是最有效、省錢而簡單的方式。幫新生寶寶添購許多東西是必然的，很快地，妳也會發現有許多環保天然的商品可以取代傳統的寶寶用品。但最重要的，還是要明白保護寶寶並不只是花大錢去買那些環保商品，而是如何用更天然的方式，去營造寶寶的生活環境。不同於其他哺乳動物，人類的寶寶出生時完全無行為能力，消化器官、免疫系統以及許多身體功能的運作也都未達理想狀態。因此在餵食方式的選擇，或是處理有毒化學物質的潛在威脅時，都必須更為謹慎小心。有些人認為，不管拿到什麼東西就放進嘴裡、在地上亂滾亂爬是寶寶的天性，只是，這些舉動或許可愛，卻很容易讓寄生蟲或細菌等有毒物進入寶寶的身體。

§ 超乎想像的化學物質 想要確切說出每個人體內帶了多少種具潛在傷害性的有毒物質，是不可能的。因為除了添加在食物中或是作為藥物使用的化學物質以外，製造商並不曾被要求公開製作商品的過程中，如何使用化學物質，或是追蹤哪些人接觸了這些化學物質。廠商不了解這些化學物質會長期留在環境中，也不用測量產品釋放出來的化學物質在環境和人體中的濃度，更毋需跟社會大眾講解有毒物分析法，好讓其他的科學家可以自行蒐集到相關資訊。美國疾病控制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention，簡稱CDC）在一項針對化學物暴露分析的人體實驗研究中指出，絕大部分的美國兒童和成人體內攜帶了一百種以上不該存在於人體中的物質，包括殺蟲劑和用於日常消費品的有毒化合物，這些物質有許多都可能對健康造成潛在的威脅。許多檢視過這份報告的毒物學家和環境科學家都表達了慎重的關切，在動物實驗及一些人體實驗研究中，這些化合物大部分都會影響腦部、荷爾蒙的平衡、生殖或免疫系統，甚至可能和癌症有關。報告中也證實許多孩子身上攜帶的化學物質，比成人高出許多！包括一種叫作除蟲菊酯（pyrethroids）的合成化合物，幾乎每種家用殺蟲劑中都含有這種合成的化合物，此外還有鄰苯二甲酸酯類（Phthalates），在指甲油和其他的美容產品以及軟質膠布（soft plastics）中都能發現蹤影。以上種種顯示，人體受到污染，已成為全世界愈來愈普遍的現象。

§ 遠離毒素，從懷孕做起 健康的底子從出生前就要開始做準備。想要擁有一個健康的寶寶，最好的方法就是爸媽們要及早正視自己的健康及對環境所應付的責任——最理想的狀態是要從懷孕前開始，如果很難做到，那麼至少也要從受孕後開始。為了確定寶寶在子宮中是否安然無恙，準媽媽會做各式各樣的產前檢查程序，包括超音波、血液檢測和胎心音器。儘管產前檢查讓人安心，但要注意的是，它們只能告訴妳寶寶有沒有問題，卻不能幫妳養出一個健康的寶寶。子宮裡的肚中寶寶未來是否能健康的重要關鍵，在於環境中毒素的嚴格把關和母體的營養狀態息息相關。所以，盡可能減少接觸有毒物質的機會，是計畫擁有健康寶寶時不能不考慮的。只有健康飲食是不夠的，因為許多日常毒素與污染物和身體運用營養素的方式相衝突，比如說，鉛會耗盡體內的鈣和鋅，而鈣和鋅對身心發育都十分重要。鋅的不足和許多先天異常疾病，特別是與男寶寶的先天異常疾病有關。別因為殘酷的真相而驚慌失措，相反地，應該讓這些訊息挑戰、更新原本的思維，讓準備當爸媽的你重新思考該如何為寶寶準備適合的生活環境。當環境受到污染的情況日益嚴重，有愈來愈多的爸媽對於以自然的方法呵護孩子健康感興趣。對這些富有前瞻性的爸媽們而言，即使只是透過小小的轉變，只要能讓寶寶多接觸有機、低毒的生活環境，就是能呵護他們健康、快樂成長最實際、最有效的方式。

《初生之毒》

內容概要

寶寶的基因，在受孕那刻就開始編寫。 孕期接觸有毒物質，等於將毒寫進寶寶體內！ 迎接新生命的到來，新手爸媽好忙！ 重點不在買嬰兒用品、佈置嬰兒房、找舒適的坐月子中心…… 而是建立「驅毒避凶」的健康觀念！ 孕婦維他命有吃有保庇？ 孕期如何避免毒物入侵？ 孕期吃什麼能強健寶寶？ 嬰兒車貴就等於品質好？ 嬰兒衣買純棉的就沒錯？ 尿布濕紙巾是貼身危機？ 佈置嬰兒房油漆怎麼選？ 嬰兒寢具暗藏哪些毒物？ 哪些毒玩具千萬不能買？ 愈簡單，愈健康 當一切回歸自然， 原來， 愛我的寶貝也可以這麼容易。

《初生之毒》

作者簡介

帕特·托馬斯 帕特·托馬斯是專門致力於環境健康領域的作家與新聞工作者。她為世界最著名的環境雜誌《The Ecologist》撰寫每月的熱點專欄「Read the Label」。她的文章經常見於英國各大報紙和新聞媒體，對於綠色議題相當了解，在陳述觀點時，不只是透過文字帶過，而是能具體的講出實例與數字，是一位言必有據、具有說服力的作者。 譯者簡介 陳雅馨 台大社會所畢，曾任雜誌編輯，現為專職譯者。譯有《愛情的正常性混亂》、《未來的性》、《路西法效應》、《REPLAY重播》等書。

《初生之毒》

書籍目錄

前言 愛寶寶，從愛自己開始 寶寶保衛戰 § 易忽略的健康殺手 § 超乎想像的化學物質 脆弱寶寶 堅實防護 § 毒性反應，孩子、成人大不同 § 遠離毒素，從懷孕做起 第一章 媽媽子宮，寶寶健康大保證 懷孕，也要很「食尚」 § 健康懷孕，不怕胖 § 享受食物好「孕」味 § 維他命，能否保寶寶命？ 運動與休息的均衡 § 暖身須知 § 骨盆底運動 § 充份的休息 產前檢查 § 認識產檢 § 健康寶寶養成計畫(首部曲) 第二章 守護寶寶的第一個家 子宮護育，寶寶的健康保證 健康生活，從吃開始 § 認識食品添加物 § 隱形的食品添加物 § 基因改造食物 愈洗愈髒？清潔環保新觀念 § 清潔劑的潛在毒性 § 安心清潔劑，自己動手來 § 有毒的個人盥洗用品 別跟化學產品化在一起 § 認識化學產品標示 § 工作場所中的化學物質 避免有毒重金屬 § 無處不在的鉛 § 菸不離身，鎘也上身 § 烹煮勿用鋁製品 § 補牙不補汞 健康寶寶養成計畫第二部 第三章 一口一口，寶寶餵食大學問 哺餵母乳的好處 § 母乳中的多益物質 § 健康母乳，安心餵哺 § 奶粉寶寶注意事項 § 離乳時期 § 嬰兒罐頭 § 有機食品選購須知 § 斷奶初期，該吃什麼？ § 【分享】美味健康的嬰兒初期食譜 第四章 乾淨寶寶大作戰 寶寶的屁屁大事 § 紙尿布，便利還是礙益？ § 布尿布的優點 寶寶清潔用品，真的清爽了嗎？ § 嬰兒沐浴品、濕紙巾 § 爽身粉 § 乳液和乳霜 § 防曬產品 § 牙膏 § 氯化物的危險性 第五章 寶寶的貼身危機 寶寶的衣服 § 卡通圖案，卡住健康？ § 綿，是依賴農藥的作物 § 光選純綿織品不夠 寶寶的臥房（待調整） § 粉刷房間，粉碎健康？ § 安全寢具，安心入眠 § 無毒玩具 § 打造安全寶寶房 貼身趴趴走，安穩有依靠 § 如何選用嬰兒背帶 § 如何選用嬰兒車 第六章 寶寶的真正需要 簡化生活 § 真正的生活「必需品」 簡單生活，從心靈開始 § 培養堅強意志力 § 內在精神之旅 § 探索生命哲學 附錄一 營養必需品 附錄二 對懷孕徵狀的天然輔助 附錄三 寶貝健康DIY

《初生之毒》

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:www.tushu000.com