

宝宝喝酸奶应避免三个误区

否则营养尽失



酸奶被公认为健康的饮料之一,妈妈放心给小朋友饮用。但是,有时候会出现饮用过量或者用鲜奶代替酸奶这些错误的饮用方法,让酸奶变得“不健康”。

那么怎样喝酸奶才是健康的?宝宝喝酸奶应该避免什么错误呢?

宝宝喝酸奶的三不要

一、不要加热。酸奶中的活性乳酸菌,如经加热或开水稀释,便大量死亡,不仅特有的风味消失,营养价值也损失殆尽。

二、不宜与某些药物同服。氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物

物和治疗腹泻的收敛剂次碳酸、鞣酸等药物,可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

三、不要给婴儿喂食。酸奶含钙量较少,婴儿正在生长发育,需要大量的钙,且酸奶中由乳酸菌生成的抗生素,虽能抑制和消灭很多病原体微生物,但同时破坏了人体有益菌的生长条件,同时也影响正常消化功能,尤其对肠胃炎的婴儿和早产儿更不利。

宝宝喝酸奶的三要

一、要鉴别品种。目前市场上有很多由牛奶或奶粉、糖、乳酸

或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的“乳酸奶”,其不具备酸牛奶的保健作用,购买时要仔细识别。

二、要饭后2小时左右饮用。适宜乳酸菌生长的PH值酸碱度为5.4以上,空腹胃液PH值在2以下,如饮酸奶乳酸菌易被杀死,保健作用减弱;饭后胃液被稀释,PH值只上升到3~5。

三、要饭后及时漱口。随着乳酸系列饮料的发展,儿童龋齿率也在增加,这是乳酸菌中的某些细菌起主导作用。(据好孩子科学育儿网)

7种伤口不能用创可贴

如今,小小的创可贴被许多人当成了“万金油”,不管大伤小伤,伤口是深是浅,全部一贴了之。殊不知,有些伤口使用创可贴只会加重感染,贻误病情。

创可贴主要由苯扎氯铵、弹性织物、胶黏剂、无纺吸收垫和PE隔离膜构成,其与伤口接触的表面有透气纤维,伸展性好,有止血、广谱杀菌的作用,并且不黏连伤口,可以减少感染的机会。因此,皮肤受到外伤,出现流血的小伤口时,创可贴的确能起到止血、护创的作用。但是,创可贴只适用于创伤较为表浅,伤口齐整、干净,出血不多又不需要缝合的小伤口,如遇到以下情况则不能使用。

小而深的伤口

小而深的伤口贴创可贴,不利于伤口内的分泌物和脓液排出。容易使细菌生长繁殖,引发或加重感染,尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

伤口有异物

伤口内有异物时,不能马上贴创可贴,而是应到医院清创或取出异物后再包扎处理。有些伤口污染较重,甚至已经发生感染,就更不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

被铁钉扎伤

如果是被铁钉、刀片误伤手指、脚趾,尤其是铁钉、刀片上面有铁锈时,不能用创可贴简单包扎了事。一定要先清洁,然后保持伤口暴露,以防感染,并且尽快到医院注射破伤风疫苗。

动物抓伤咬伤

被动物抓伤和咬伤的伤

口,如果用了创可贴,会导致病菌在伤口内蓄积或扩散。所以,无论是被家里的宠物还是外面的小动物咬伤或抓伤,都应先用肥皂水多冲洗几次,然后用碘伏消毒,让伤口暴露,并到医院注射狂犬疫苗。

对胶布过敏者

有胶布过敏史的人在临床上并不少见,具体表现为贴胶布处皮肤瘙痒、发红,起很多小水泡。因此,有创可贴或胶布过敏史的人,应该选择其他止血方法,或者选择专门防过敏的胶布。

烫伤

烫伤后出现的皮肤破溃、流水均不能用创可贴,否则分泌物会诱发感染。

各种皮肤疖肿

创可贴不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌的生长繁殖,因此,疖肿不能使用创可贴。

一般而言,如果只是轻微的表皮擦伤,大可不必使用创可贴,只要涂碘酒或酒精消毒,就能预防感染。即便是需要使用创可贴的伤口,也不要一贴了事,需要注意使用前先清理伤口,并用碘伏消毒;包扎不能太紧,以免伤口不透气导致创面感染加重;创可贴被水浸湿后要立即更换,否则容易渗水,造成伤口感染;至少每天更换一次,由于胶布不透气,粘贴过久,会使皮肤毛孔长时间阻塞,容易引起局部皮肤透气不良,导致不适。如发现伤口有发热、疼痛难忍、肿胀加重等症状,可能是创面感染,应立即去正规医院治疗。

(新浪)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368

售房

▲工区路和谐明馨花园(豫南驾校内)新房一套,五楼,140平方米,另有车库22平方米,整体出售,价格面议。联系电话:13839704011

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者面议。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003年建成,六/七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人:袁先生,电话15839768099。

转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系

人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生

电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。

联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。

电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳师院东门一街正在营业的个体旅社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

招聘

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:

1333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18~30岁之间,身高1.63—1.68米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招学徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招聘心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟! 加盟热线:0376—6199902

信息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米) ▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355 青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6201407

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。

电话:6228828

出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门翰堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲平桥区平西路劳保局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777

▲位于信阳市三小旁边欢乐KTV负一层,600平方米,对外出租,有电梯,中央空调,框架结构。联系电话:18627576250 13703760229