

weiweixia / July 14, 2012 11:51AM

### [詩妙健吃出更健康](#)

詩妙健作為很多小孩子來到這世界上的第一道食品。

奶粉作為小孩子主要的食物，對於寶寶成長是非常重要的，媽媽們在這上面嚙然要下足得的心思。

要按詩妙健說明書上的做法認真的給小孩調奶粉，喂的時候要注意溫度，要注意消毒等流程。

寶寶的健康成長需要下足夠的心思

夏季最好將綠茶裝進密封容器，再放入冰箱內保存，饅頭、麵包等澱粉豐富的食品若儲藏時間超過3天，應放入冷凍室。若購買的糧食、豆類、水果乾較多，可以先曬乾，適量分裝進密封袋後放入冰箱冷藏。這樣既能防止吸潮、生蟲，也能避免黴菌滋生。

盒裝常溫奶變苦了，真空包裝的點心發酸了……悶熱的盛夏，一切都亂了套，許多平素能在常溫下保存的食物也開始變質。[\[url=http://susan858.blog.fc2blog.net/blog-category-2.html\]](http://susan858.blog.fc2blog.net/blog-category-2.html)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)susan858[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

高溫會加速綠茶中的葉綠素降解。溫度每提高10°C，褐變速度就加快3—5倍。強光會導致綠茶中的植物色素和脂類物質發生光化學反應，產生異味。高級綠茶對光尤其敏感。如果綠茶受潮，還會加快變質速度，甚至發生黴變。因此，夏季最好將綠茶裝進密封容器，再放入冰箱內保存。

[\[url=http://mypaper.pchome.com.tw/susan858/search/%E9%A0%AD%E9%AB%AE?search\\_fields=tag\]](http://mypaper.pchome.com.tw/susan858/search/%E9%A0%AD%E9%AB%AE?search_fields=tag)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)susan858[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

饅頭、麵包等澱粉豐富的食品若儲藏時間超過3天，應放入冷凍室。若購買的糧食、豆類、水果乾較多，可以先曬乾，適量分裝進密封袋後放入冰箱冷藏。這樣既能防止吸潮、生蟲，也能避免黴菌滋生。

“酷暑，細菌繁殖能力旺盛，特別愛藏在富含蛋白質的食物中。利樂包裝的滅菌乳、瓶裝果汁等，若一次喝不完，應先倒出來一部分，將剩下的擰緊蓋子或用夾子夾好，立馬放入冰箱。巴氏殺菌奶在夏季室溫下存放，很快會出現細菌超標，必須存於冰箱中，且在生產時間的48小時內喝完。”藺新英強調。[\[url=http://abbottko.multiply.com/tag/%E9%A0%AD%E9%AB%AE%E8%AD%B7%E7%90%86%20%E8%AD%B7%E9%AB%AE\]](http://abbottko.multiply.com/tag/%E9%A0%AD%E9%AB%AE%E8%AD%B7%E7%90%86%20%E8%AD%B7%E9%AB%AE)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)abbottko[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

熟肉製品最“苦夏”，當天吃不完的，要分袋包裝，冷凍起來。肉罐頭類食品，也應放進冰箱，還能減少B族維生素的損失。

油脂及花生醬、芝麻醬等醬類調味品如果開封後兩三周吃不完，還是放進冰箱較保險。而沙拉醬和番茄沙司等不太鹹的調味醬，開封後必須放進冰箱。[\[url=http://blog.qooza.hk/gxxa03?cat=315922\]](http://blog.qooza.hk/gxxa03?cat=315922)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)qooza[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

海米、紫菜等夏季置於室溫中，不僅會因蛋白質分解產生刺鼻氨味，還可能產生致癌的亞硝酸胺。放進冰箱，也能有效避免這一問題。

Edited 1 time(s). Last edit at 06/26/2013 12:24PM by weiweixia.

---