

半歲嬰兒 不能只喝奶水

小兒科醫師建議說，5、6個月大的嬰兒如果依舊只喝牛奶或母乳，容易引起缺鐵性貧血。

醫師指出，在門診有一些嬰兒因其他的疾病來檢查，却被意外發現因營養不良引起貧血的現象。

目前仍有一些母親不太懂得如何添加副食品，嬰兒長到5、6個月大仍然只喝奶水，長期缺乏鐵質，容易患貧血。

通常嬰兒在1個月大時便可以添加擠壓的菜汁或稀釋的果汁，3個月大時可以添加蛋黃泥，到4個月便可以吃菜泥、果泥或麥粉，6個月以後可以吃肉泥或肝泥，7個月大便可進食碎肉稀飯。

醫師表示，原則上添加副食品時每次只加一種，並且由少量開始，免得嬰兒消化不良拉肚子。

(心梅)

淨水器選購

一般人對自來水不放心，而使用淨水器。因為自來水廠為了消毒，往往在水中加入多量的氯，又自來水管使用多年，難免因腐蝕而流出含有銹味或污物的水，因此很多家庭都買有淨水器。

為了使淨水器達到淨水效果，選用時請注意：

①高度最好在2尺左右，原因是淨水器要達到效果，其活性炭含量至少要5公升，所以過濾深度應該有2尺左右。

②活性炭的品質，以瀝青提煉出來的最好，用椰子殼提煉的效果較差，並注意提防廠商以舊的活性炭冒充。

③選擇採用理想的玻璃纖維或不銹鋼，不要買電鍍品，以防止剝落的鉛、鎘等重金屬吃進人體，危害健康。

(小凡)

甘薯是美容食品

甘薯的外觀不怎麼起眼，較不受人重視，又被人們誤認為吃多了會發胖，而不太受歡迎，其實甘薯是營養豐富的美容食品。

甘薯最大的優點是含有豐富的維他命C，甘薯與桔子同樣，100公克含有30毫克的維他命C，其他的水果，如蘋果，100公克中只含5毫克，梨子只含4毫克，葡萄亦只有5毫克的維他命C而已，可見甘薯的維他命C含有量很高。

甘薯又含有一種叫做雅樂命的成分。雅樂命有輕瀉作用，可防止便秘、肝斑、雀斑、面皰等，所以甘薯不但價廉，也是可口的營養美容聖品。

不過甘薯吃多了容易放屁。吃甘薯容易放屁的原因，是因為甘薯纖維特別多，在腸內乳酸菌增加，腸內類發酵而類發生瓦斯的關係。

(程亮霞)

美那斯貿易公司為提高農民所得發展經濟作物引進「美那斯」咖啡樹種

具有發展潛力的咖啡樹

本公司有完整的製作制程，產銷權益有保障，如果您的稻田或山坡農地正面臨轉作選擇，或者希望您的農田更具經濟利益，本公司願提供樹苗及輔導栽培技術，有興趣的農友，竭誠歡迎洽詢、指教。

賺錢
特訊！



美那斯貿易有限公司 高市六合一路273號 2014727(總機)

矮脚晚生

新品系檳榔苗售



本品系檳榔收成期比高脚檳榔慢三個月，盛產期集中在農曆元月到四月，每株收成高達千元，歡迎前來參觀母樹。

北斗鎮七星組神農路16號(048) 870007
神農種苗園謝文裕洽