



“话题讨论”

夸夸我的好婆婆



自己榨果汁补充维生素？喝不对宝宝越喝越伤

果汁酸酸甜甜的，孩子不爱喝水，就用它代替吧！听说水果维C多，可是孩子咬不动，榨成汁吧，营养好消化……家长们有很多给宝宝喝果汁的理由，鲜榨的既有营养孩子还爱喝，重点是自己在家做，喝着放心。但是，真相是什么呢？吃水果真的和喝果汁是一样的吗？

果汁有营养？都是糖！

市面上有很多的“果汁饮料”，打着鲜果榨汁的名号，画着诱人的水果，可是一看配料表，果汁的含量还不到20%，剩下的不是水就是糖。那自己在家榨的，不添加糖，还是绿色水果总行了吧？鲜榨的果汁，自己确实不会格外加糖，但是含糖量依然不低。实验数据表明，苹果、橙子打成汁含糖量在8%左右，葡萄的则会高达20%。

至于所谓的榨汁后会更好吸收的说法，其实也是不太可靠的。因为水果中的各类营养成分，即使不打成汁也是容易吸收的。果汁与其说它“好吸收”，不如说它“方便了牙齿”。

果汁就是吃水果？都浪费了！

喝果汁和吃水果，有非常大的区别。宝宝可以适当吃一些新鲜的温性水果，但把水果做成果汁，即便能保证100%无添加，也不能起到和完整水果一样的作用。榨个汁，营养不见了！

给孩子吃水果，最大的理由就是为了水果中的纤维和维生素等等营养。但如果榨成了汁，营养素几乎全部被破坏，孩子喝的果汁里只有糖分和少量易溶于水的营养。大部分的矿物质、膳食纤维去哪了呢？都在残渣中！无论是多先进的“榨汁机”都免不了维生素C和抗氧化物质受到损失。

牙齿是最好的榨汁机

果汁酸酸甜甜的，宝宝是不是很爱喝？一杯纯果汁就等于20—40g的糖，怎么能不爱喝？喝下一大杯甜甜的果汁，热量会过高，奶量相对就减少了，不爱好好地喝白水，关键还为蛀牙埋下隐患。

很多爱美的妈妈，会选择晚餐吃上一个水果用来保持苗条的身材。把吃水果换成喝果汁会怎么样呢？你会发现，坚持一个月，长胖两公斤。一个橙子肯定是榨不出一杯果汁的，最少需要两个，啃一个橙子、苹果是不是感觉一下就饱了，可是喝果汁不一样，连干两杯完全是做得到的。

建议少给孩子吃寒凉的水果，减少对肠胃的伤害。温性的水果可以吃，但是也要限量。水果是用来“吃”的，尽量不要“喝”，毕竟牙齿才是孩子最好的“榨汁机”。

互动

《家常》版与您有约，我们将一起打造幸福生活。本版主打栏目“家长里短”（包括读者来信或身边案例，辅以专家解惑）。另外，还设有“爱生活”“生活窍门”“家风家教”“远亲近邻”等生活指南小栏目。

欢迎读者来信来稿，热线电话：0311-67562977

邮箱：1803050696@qq.com



要让家庭获得幸福美满，婆媳之间的关系就一定要处理好。如果婆媳关系处理得好，婆婆和媳妇都能够“爱屋及乌”——婆婆因爱儿子而爱媳妇，媳妇因爱丈夫而爱婆婆，关系就会融洽。但是如果处理不好则婆媳之间会出现分歧，难以调和。其实处理婆媳关系也没那么难，只要真心对待就好了。生活中，婆媳相处关系好的也大有人在。俗话说得好“不是一家人，不进一家门。进得一家门，那就是一家人”，平时大家多点帮助、沟通、包容，相信婆媳间会处得很好的。作为儿媳的你，今天就夸一夸为你培养了优秀老公的好婆婆吧。

我的婆婆像亲妈

王丽芹（蓉城）

婆婆不善言辞，却心地善良，待我这个儿媳妇就像亲妈。她过日子非常节俭，但有啥好吃的总是先想着我，有时打电话让过去，有时就亲自送过来。

记得和老公刚成家那会儿，才出校门的我啥都不会，就天天跑到婆家蹭饭，她不仅不嫌烦，还总是变着花样做给我们吃。当时住的是老房子，需要自己烧炕取暖，婆婆就想方设法收集柴火：别人扔掉的嫩布杆、扫把头、废木箱她都往回捡，然后整整齐齐地给我们垛到院子里。越是大风天，她越要去捡拾那些被狂风吹落的残枝枯叶。看着她被寒风吹皱的脸颊和被枝刺扎破的手掌，我是又心疼又温暖。

我怀孕时婆婆更是把我当成了重点保护对象，家务活一点儿都不让我插手。怕我着凉，她还做了好几条厚厚的小被子，让我盖在腿上，垫在腰间。生下孩子后，婆婆干脆就搬过来住，每天天不亮就起床，买菜、做饭、烫洗尿布，忙得不可开交，让我轻轻松松舒舒服服地做完了月子。

婆婆把我当成亲闺女来疼，这些我都看在眼里，记在心间，我也从不惹婆婆生气，如今相处二十多年了，我们之间从没红过一次脸。

爱笑的“笨”婆婆

叶子（石家庄）

老公是个典型的北方汉子，在外面硬气，回到家就春风满面，尤其会哄家人开心。早在恋爱时我心里就犯过嘀咕：情商这么高的男孩，得有个多么精明的母亲呢？后来第一次见到准婆婆，心里的一块石头立马落了地。因为开门迎接我的，是一个除了笑居然半天没说出一句话的“伯母”，于是我也跟着笑，准公公和男友一旁看着乐了：“不是一家人不进一家门，看这娘儿俩一见如故！”

是要表现她的“顽强”和“贤惠”，而是冲公公柔声喊道：“老头儿——赶紧过来呀！”膀大身宽的公公就会嗔怪道：“叫你不要逞能吧，你非得闲不住，没有我老汉怎么行！”于是婆婆又笑得不能自控。包括洗衣服、扫地之类的事情也一样，总是干到一半就力不从心，但不让我和嫂子接手，非叫公公来帮忙。公公常自嘲地说：“你妈这都是叫我给惯得！”我悄悄问过老公，婆婆是不是因为生病才这样的。老公说，从他小时候婆婆就这样了，说婆婆属于那种“笨笨的女生”，除了读书教书，啥也不会。

婆婆做过小学老师，是个干净利索爱笑的人。在这个家里，往往不自觉地就形成了“男子组合”和“女子组合”：节假日回家，老公爱也和公公、大哥、儿子、侄子扎堆聊天、钓鱼，而婆婆则喜欢和儿媳们聚在一屋看电视聊天。婆婆也爱说以前的往事，说到开心的地方，自己率先就笑得双肩颤抖。往往这时候就把公公“招”过来了，大嗓门一嚷：“老婆子，笑这么大声俄罗斯都快听见了！”公公是教俄语的老教师，对“俄罗斯”三个字情有独钟。婆婆听了公公的调侃，笑得就更厉害了。我和嫂子小声道：“有个这么好脾气的婆婆，真是几辈子修来的福呀！”

其实我也懂得，婆婆这种“桃李满天下”的优秀教师，哪里真的“笨”，她不过是满足于生活中点滴的快乐，做个简单的妻子、母亲即可。而公公更是“纵容”了她一辈子，事事冲锋在前一马当先。

婆婆在我们婚宴上还亲口对我的娘家人说过：“我们家缺女儿，都不准儿子欺负儿媳！如果小两口吵架了，我们首先批评儿子！儿媳就是我们的女儿。”婆婆这么说也是这么做的，我们妯娌在婆婆面前，从无拘束隔阂的感觉。有这样的公婆，真是从心里感到自豪，从而也会促使我努力去做他们那样的人，将家庭的幸福“秘籍”传承下去。

婆婆得过一场病，落下了手脚不灵便的病根，但每天早晨非要坚持着为全家做早饭。不过婆婆可不

婆婆的背影

杨丽琴（安徽合肥）

每到年关，都是孩子给父母送年货，可在我们家，婆婆却要给我们送年货。

腊月冬闲，刚忙完地里的活，婆婆就开始将平时攒下的黄豆赤豆翻出来，仔细拣去里面的杂质分装好；再瞅上晴好的天气，泡好糯米，到村加工厂碾成细细的面粉，放在簸箕里，晾晒在屋前的谷场上，然后端来小板凳，坐在门前，边剥着花生米，边看着簸箕里的糯米面粉。

腊月冬闲，刚忙完地里的活，婆婆就开始将平时攒下的黄豆赤豆翻出来，仔细拣去里面的杂质分装好；再瞅上晴好的天气，泡好糯米，到村加工厂碾成细细的面粉，放在簸箕里，晾晒在屋前的谷场上，然后端来小板凳，坐在门前，边剥着花生米，边看着簸箕里的糯米面粉。

等袋子空了，住处的墙角已经堆成了花花绿绿的小山，黄豆、绿豆、赤豆、糖果、糯米粉、干菜等等，用红的绿的黄的方便袋，一包包紧紧包裹着。婆婆说还有花生、山芋片一担挑不了，等我们回家过年时再带回去。

等糯米面粉晒干了，花生米也做成了花生糖，她觉得该准备的都齐备了，就想着什么时候来送给我们了。我们的小家住得有些远，因此，婆婆每次都把年货送到我的单位。送之前，她都要在电话里约定好几次，踩实了，确定那天我不会外出办事才送来。

做完了这一切，婆婆心满意足地走了。我站在窗前，不远处的马路上，婆婆稀疏的白发在阳光下显得特别耀眼。望着婆婆蹒跚的身影，心里不禁涌起感激之情：婆婆，谢谢您！一直以来，您的呵护和那最深沉的爱，让我享受到一份至真至纯的亲情，和最温馨的幸福！

接到婆婆电话的第二天，我还没到办公室，远远地就见婆婆拄着扁担，站在办公楼的大门前，她的脚边放着两个鼓鼓的、扎紧了头的化肥袋。我知道，婆婆一定又起了个大早，在寒风里赶了十几里的山路。见到我，婆婆一脸的高兴，拾起拴化肥袋的绳

生活从周末开始
家常周末
《燕赵都市报》

JIAOCHANG

12
本版主编石利平 美编屠铁存
2019年1月20日 星期日