

<<坐月子怎么吃小全书>>

图书基本信息

书名：<<坐月子怎么吃小全书>>

13位ISBN编号：9787508071466

10位ISBN编号：7508071468

出版时间：2013-4

出版时间：华夏出版社

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：<http://www.tushu007.com>

<<坐月子怎么吃小全书>>

前言

我在临床门诊时，一直给产妇和其家人强调，做好产褥期的调养保健，不仅关系到产后妈妈的身体机能的正常恢复，而且和新生儿的健康成长也有着密切的关系。

这是因为，若产后妈妈在产褥期发生问题，不但会极大地影响其身心健康，还会导致没有足够精力照顾宝宝，影响到新生儿的生长发育。

所以注意产后调养，促进机体尽快地康复，至关重要。

本书针对产后妈妈所遇到的滋补调理、通乳催乳、健身与美容、心理呵护和产后疾病防治等问题，对症详细介绍了众多简单易行、食之有效的保健食谱和营养调理方案，提供了一些有益的建议和实用的膳食指导。

与传统营养保健菜谱图书比较，这本小书最大的特色是，材料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富，是集食补与食疗于一体的产妇科学饮食指导用书。

而且实用性极强，语言通俗、简洁，清晰地阐述了产期涉及到的方方面面的内容，层次分明、逻辑清晰地介绍了各种菜式的制作程序、方法和营养功效，读者只要对照书上内容，采购齐备材料和调料，在家里即可动手做出美味可口的保健菜，给您和您的宝宝带来健康！

不过，我要提醒产妇及其家人的是，本书提供的食谱仅供参考，不同地区、不同习惯对孕产妇饮食的要求和反应均有差异，具体的饮食选择应根据个人体质状况及医生指导酌情选择。

总之，我力争通过本书，让产妇及其家人了解到更多的科学饮食、健康饮食的基本知识，从而对产后恢复、养生保健起到积极的推动作用。

<<坐月子怎么吃小全书>>

作者简介

于松，首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20多年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科急危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。曾在国内核心期刊、杂志发表论文20多篇。主编有多部孕育类畅销书，深受读者好评。

<<坐月子怎么吃小全书>>

书籍目录

Part 1 营养饮食篇 产后饮食要讲究门道 产后生化汤该不该喝 正确进食催乳汤要点 摆脱产后汤补老传统 产后忌口有哪些 产后吃红糖好不好 产后为何不能盲目节食 月子期间喝水宜讲究 产妇适合吃哪些蔬菜 水果 产后为何不能马上吃炖母鸡 产后过多滋补危害大 产后需要补钙吗 剖腹产饮食注意事项 轻松回乳 有妙招 Part 2 保健调理篇 滋补调理 蕨菜核桃仁 沙锅炖豆腐 云片鲜贝 鸡蓉豆腐 春笋炖鸡 银耳鸡肉汤 山药粥 鲜笋金针肚丝 鸡蓉粟米羹 花生鱼头汤 红枣粥 八宝粥 牛奶红枣粥 红豆桂花糕 牛肉丸子 什锦手擀面 通乳催乳 黑芝麻拌莴苣 茭白蚕豆 茭白牛柳 油菜豆腐 桃花猪蹄粥 土豆炖鲶鱼 凤尾虾排 粉蒸鲫鱼 沙锅鱼头 木瓜带鱼 黄豆炖猪蹄 鸡肉蘑菇毛豆汤 香菇豆腐鲫鱼汤 金针菇猪瘦肉汤 红枣莲子粥 纸包豆腐 瘦身美容 凉拌芹菜叶 猕猴桃沙拉 草莓苹果奶 芒果薏米捞 草莓樱桃汁 芒果菠萝汁 夏日西瓜盅 玫瑰花豆腐 洋葱番茄 酒酿枸杞鹌鹑蛋 蜜汁土豆丁 清炒山药片 芹菜黄豆 番茄西兰花 韭菜豆芽 爽口莴苣 拔丝香蕉 甜椒蛋煎韭菜花 炒嫩笋 蒜蓉娃娃菜 素炒菜花 萝卜海带丝 清拌金针菇 百合煮南瓜 香菇烧豆腐 丝瓜炒鸡蛋 家常牛肉 花生焖猪手 冬瓜排骨 东坡肘子 芹菜拌肚丝 银芽素鸡丝 玉米海带猪蹄汤 雪菜豆腐汤 芋头烧牛肉 糖醋荸荠 焖猪蹄 酱烧牛排 水晶肴蹄 茶香凤尾虾 木瓜炖鱼翅 爆肉笋 烤兔腿 百合蚬子 扒烧蹄筋 青白汤 白萝卜牛腩汤 花生猪蹄汤 银耳山楂羹 红枣银耳莲子羹 黑豆煮鸡爪 冬瓜白米粥 鸡蛋菜饭 柠檬海带汤 木耳山楂汤 豆芽肉片汤 西兰花炒虾球 锅巴肉片 酸辣兔肉 花生黄瓜鸡丁 产后体虚 肝腰合炒 榨菜炒肉丝 拉面 素炒豆皮 香菇炒肉 菠菜炒猪肝 红枣炖牛肉 炖猪肚 酱油鸡 孜然鸡心 清炖大肠 芪麻鸡 玉米粒炒饭 榨菜炒肉丝 梅汁拌银鱼 农家小炒肉 豆豉干张肉 莲子薏米汤 溜大肠 尖椒炒肥肠 香芋扣肉 锅爆肉 牛肉番茄汤 鲜香烤鸡腿 芋头糕 人参莲子汤 奶油蛋糕 海鲜炒饭 东北乱炖 产后抑郁 豆肉片汤 莲枣汤 全麦麻酱花卷 凉拌蕨菜 姜汁肚片 炝炒芹菜 炸兔肉 福州鱼丸 鱼丸肉丸烩 油爆双脆 莲子百合汤 紫菜冬菇肉丝汤 产后出血 绿豆糯米藕猪皮汤 桂圆杞子糕 姜糖大枣粥 橙丝牛柳 胡萝卜炒牛肉丝 香煎银鳕鱼 姜蒸鸡块 党参当归炖乳鸽 清蒸鲤鱼 胡萝卜牛腩煲 樱桃甜汤 菠菜火腿猪肝汤 海鲜粥 猪骨花生粥 养血家常切面 恶露不净 鱼头香菇汤 山楂猕猴桃米酒汤 益母草荷包汤 酸甜莴笋 黑木耳枣汤 鲜笋百合 木耳炒鸭蛋 宫保蟹腿 鳊鱼煲 果银耳百合羹 薰衣草白菜汤 产后腹痛 桂圆羊肉汤 百合南瓜粥 羊肉粥 虾皮茄丁 双椒烘蛋 红椒墨鱼 山楂鲤鱼 香油姜蟹 盐水鸭 蒜香排骨 清炖羊肉 八珍豆腐 产后脱发 蜂蜜葡萄柠檬汁 山药薏米芡实粥 麻酱鸡丝翡翠面 芒果香蕉水果拼盘 芝麻茄丝 清蒸螃蟹 炸河虾 香芹叶煎沙丁鱼 金枪鱼沙拉 芙蓉干贝 板栗薏米羹 红薯烧饼 产后便秘 韭黄胡萝卜丝 鲍汁菜花 苦瓜炒牛肉 蒜薹牛排条 西米樱桃粥 萝卜豆鸭汤 红薯燕麦粥 银耳莲子枸杞粥 柠檬汁 冬笋鸭头汤 梅菜扣肉 紫菜木耳菜蛋花汤 尿路感染 黑豆粥 南瓜小米粥 三鲜烧麦 萝卜排骨汤 过桥米线 糯米糕 藕汁糯米粥 清炒竹笋 萝卜丁 糖醋排骨 核桃鸭子 核桃粥 子宫脱垂 蒜香牛柳 珍珠丸子 鸽肉萝卜汤 木耳红枣猪肉汤 白切羊肉 黄花木耳瘦肉汤 平菇炒猪心 土豆烧牛肉 土豆炖南瓜 孜然羊肉 肉丁黄豆汤 黄芪炖鸡 蒸鸡腿 蒜泥豇豆 沙茶牛肉 产后乳腺炎 荔枝肉 清蒸鲫鱼 蒸鲜虾 素炒西兰花 韭菜豆腐丝 青豆炒虾仁 干豇豆炖肉 麦片大虾 木瓜汤 参须莲子汤 榨菜肉丝汤 莲子煲猪肚 乳房下垂 松仁玉米 枸杞山药 牛奶炖乌鸡 山药炖鸭 红枣枸杞豆浆 豆浆炖羊肉 淮山药炖乳鸽 黄豆猪蹄煲 花生猪脚汤 山药鸡蓉粥 产后关节痛 当归生姜羊肉汤 姜酒煮鸡蛋 蛋黄虾 木瓜烧排骨 清蒸排骨 虾皮圆白菜 板栗烧鸡 莲藕排骨汤 玉米老鸭汤 核桃芝麻粥

<<坐月子怎么吃小全书>>

章节摘录

版权页：插图：传统观念认为：坐月子吃得越多越好，越有营养越好，既有助于发奶，又能弥补生产给身体造成的损耗。

不过，产妇进补也是有门道的。

产妇饮食的5大营养需求 坐月子时的营养很重要，产妇要逐步补充由于妊娠、分娩所损耗的营养储备，要分泌乳汁，还要肩负哺育婴儿的重担，因此在这个时期充足的营养尤为重要。

为了护理好产妇，我们必须要了解产妇的营养需求。

(1) 要保证摄入充足的钙。

哺乳妈妈应保证摄入充足的钙，以满足母婴二人的生理需要，否则，可能造成腰酸腿痛，还可能因为奶水中的钙量不足影响婴儿的生长发育。

在自身钙量不足的情况下哺乳，还可能使哺乳妈妈体内的钙量消耗过多，造成骨质疏松等问题。

(2) 多吃含胶质的食物。

经过生育，加上自然的衰老，皮肤松弛是很自然的生理现象。

在哺乳期间，体内营养消耗较大，有的产妇如果不注意营养补充，甚至脸色也会变得很难看。

这时，要多吃些含胶质的食物，比如猪蹄、骨头汤等，以补充肌肤所需要的胶原蛋白。

(3) 适量的纤维质摄取。

纤维质可以增加人体粪便的体积，促进排便的顺畅，在怀孕末期因为胎儿的长大会压迫到孕妇的下半身血管，使得血液循环受阻，所以多数孕妇会伴随着有痔疮的发生，造成排便困难，所以纤维质的摄取对孕妇而言是很重要的，但是要注意的是，在生产过后，身体需要的是大量的营养素来帮助身体器官的修复，如果此时摄取过多的纤维质，反而会干扰到许多其他营养素的吸收，因此对产后妈妈而言，纤维的摄取量是不宜过多的。

(4) 别忘了适量补充盐。

有人说新妈妈在月子里不能吃盐，所以饭菜、汤里一点盐也不放。

事实上，这样做并不科学，适量的盐对新妈妈是很有益处的。

由于产后出汗较多，乳腺分泌旺盛，体内的盐很容易随着汗水流失，因此适量地补充盐分有助于产后体力的恢复。

(5) 加强必需脂肪酸摄取。

必需脂肪酸是能调整荷尔蒙、减少发炎反应的营养素，当生产过后，身体需要必需脂肪酸帮助子宫收缩，好恢复原来大小，所以必需脂肪酸对产妇特别重要。

产妇大多用麻油作为必需脂肪酸的食物来源，而且芝麻还具有润肠通便的效果，所以特别适合产妇食用。

另外，鱼油所提供的脂肪酸会影响凝血，所以建议伤口尚未愈合的产妇，不能吃高剂量鱼油，尽量以天然新鲜的深海鱼作为鱼油的补充来源。

产后饮食要精、稀、杂、软 从营养的角度看，产后新妈妈每天大约需要热量2700~2800千卡，因此新妈妈的饮食量大致应比怀孕前增加30%左右为好。

无论你产后怎样繁忙，也要按时吃饭，粗细粮搭配，菜谱也需要考虑营养的均衡，要荤素搭配、多样化，尽量不挑食、不偏食。

无须所谓的“大补”，只要饮食合理、平衡、营养丰富就可以了。

另外，还要注意以下四个原则：一是精。

精是指量不宜过多。

产后过量的饮食除了会让产妇在孕期体重增加的基础上进一步肥胖外，对于产后的恢复并无益处。

如果你是母乳喂养婴儿，奶水很多，食量可以比孕期稍增，最多增加1/5的量；如果你的奶量正好够宝宝吃，则与孕期等量亦可；如果你没有奶水或是不准备母乳喂养，食量和非孕期差不多就可以了。

二是稀。

稀是指水分要多一些。

乳汁的分泌是新妈妈产后水的需要量增加的原因之一，此外，产妇大多出汗较多，体表的水分挥发也

<<坐月子怎么吃小全书>>

大于平时。

因此，产妇饮食中的水分可以多一点，如多喝汤、牛奶、粥等。

三是杂。

杂是指食物品种多样化。

产后饮食虽有讲究，但忌口不宜过，荤素搭配还是很重要的。

进食的品种越丰富，营养越平衡和全面。

所以孕妇的每周菜谱应有多种花样且经常翻新，食物多样化将有利于产妇的恢复和宝宝的成长。

四是软。

软是指食物烧煮方式应以细软为主。

产妇的饭要煮得软一点，少吃油炸的食物，少吃坚硬、带壳的食物。

新妈妈产后由于体力透支，很多人会有牙齿松动的情况，过硬的食物一方面对牙齿不好，另外一方面也不利于消化吸收。

<<坐月子怎么吃小全书>>

编辑推荐

《坐月子怎么吃小全书》编辑推荐：产后饮食调理，科学食补食疗，全方位呵护产妇健康。

营养调理食补方案：产后生化汤该不该喝？

催乳汤怎么喝？

产后忌口有哪些？

产后吃红糖好不好？

.....调养保健食疗方案：产后滋补 通乳催乳 瘦身美容 产后抑郁 产后出血 子宫脱垂 乳房下垂.....现在随着人们物质生活水平的提高，所谓的“月子餐”的样式也越来越多，有的贵得令人咋舌。

但贵的并不等于是好的。

我们提倡科学的饮食，对孕产妇来讲，她的胃肠道功能没有完全恢复，坐月子的头几天可吃软食，比较容易消化。

为保证能正常哺乳，要多喝汤，如鲫鱼汤、排骨汤，还有猪蹄汤等。

另外要讲究粗细搭配、荤素搭配，另外多吃些水果。

不要过多吃补品，比如人参等，因为一些人的体质并不适合进补。

提倡少食多餐，每天以5~6次为宜。

——于松 北京妇产医院产科副主任

<<坐月子怎么吃小全书>>

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:<http://www.tushu007.com>