

<<坐月子合理进补黄金方案>>

图书基本信息

书名：<<坐月子合理进补黄金方案>>

13位ISBN编号：9787510110337

10位ISBN编号：7510110335

出版时间：2012-3

出版时间：中国人口出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组 编

页数：224

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>

<<坐月子合理进补黄金方案>>

内容概要

中国女性月子里传统的饮食基本上就是小米粥、煮鸡蛋、鲫鱼汤、麻油鸡、炖猪蹄等有限的几种。做法也不外乎做粥、炖汤等。饮食单调，却被要求努力多吃。做完月子后，有的产妇体弱多病，有的却过度肥胖，其实这些都是不应该的。我们这本书将告诉您，很多传统的做法并不十分科学，产妇的饮食可以很丰富，很有营养并且很健康。

本书以严谨的科学态度、准确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据产后女性的营养需求和各种食物的不同营养成分及疗效，科学合理地搭配组合成230道各式菜肴、主食，并对每道食谱的原料、做法及主要营养成分和功效进行了介绍。同时，在这本书里，我们还将给您介绍产妇必需的营养素和如何通过饮食来获取这些营养素，产妇饮食有哪些宜忌，哪些食物适合产妇食用，怎样通过饮食来调理产妇身体、缓解各种不适症状，怎样合理进补才能让产妇6周再现好身材等问题。这对产后恢复中的女性有很好的参考价值。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

作者简介

课题组专家团队。

周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。

著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。

崔绍珍：北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师。

曾编著《育儿学校》等畅销书。

菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。

李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。

曾主编《科学育儿500问》等。

李智：北京市海淀区妇幼保健院产三科主任。

曾主编《问答式怀孕百科》等书。

徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

书籍目录

第一章 坐月子营养补充要诀

第一节 月子生理反应及营养饮食

基本生理反应

所需营养的种类及功能

营养种类

营养功能

热量消耗

月子饮食营养

营养饮食的重要性

营养素需求量

月子饮食特点

月子饮食禁忌

第二节 产妇吃饭有讲究

一人吃两人补

月子里必吃食物

分娩后进食慢慢来

什么时候喝催奶汤

产后进补，因人而异

产妇如何吃蔬菜和水果

分娩一周后吃老母鸡

第三节 产妇必备食物营养指南

谷类及其他

大米

玉米

小米

芝麻

红薯

牛奶

蔬菜

西蓝花

莴笋

菠菜

白菜

莲藕

黄花菜

黄豆芽

胡萝卜

土豆

芹菜

油菜

豆制品

豆腐

特荐豆制食谱

内脏及水产品

肝脏

<<坐月子合理进补黄金方案>>

鲫鱼
鲤鱼
虾
海带、海苔、紫菜
水果
苹果
葡萄
橙子
桂圆
香蕉
橘子
山楂
大枣

第四节 产后科学饮食宜知

吃味精对产妇害处多
月子里宜多吃清淡食物
月子里可以喝水
坐月子少喝米酒
多吃鲤鱼有好处
产妇如何吃鸡蛋
不能吃太多红糖
一定要忌烟酒
避免吃过多巧克力
滋补过量有危害
少吃油炸食品
防止产后肥胖
产后不能急于节食
产后康复食谱推荐
柏子仁粥
鲫鱼烧通草
当归生姜羊肉汤
何首乌煮粥
黑木耳煮粥

第五节 产后气血调养

产后气虚调养
产后血虚调养
产后阴虚调养
产后阳虚调养

第六节 月子经典营养食谱

内脏类
鸡肝菟丝子汤
猪肝汤
鱼虾类
鲜滑鱼片粥
虾仁芙蓉蛋
牛羊类
牛肉粥

<<坐月子合理进补黄金方案>>

蛋品类

奶酪蛋汤

鸡蛋家常饼

豆制品类

油豆腐萝卜丝

果蔬类

银耳红枣汤

牛奶梨片粥

谷物类

蜜汁糯米藕

牛奶麦片粥

第二章 6周进补让妈咪再现好身材

第一节 产后第1周饮食导航

主食

薏米花生粥

鸡蛋阿胶粥

当归肉桂粥

红糖小米粥

台式米浆

山楂粥

奶豆粥

玉米粥

益母草粥

麻油蛋炒饭

打卤面

鸡腿饭

菜

蒸蛋羹

排骨汤

白菜炖豆腐

糖醋黄鱼

碧绿青衣片

第二节 产后第2~3周进补策略

主食

鱼泥三明治

红豆饭

番茄鸡蛋面

鸡丝粥

双色蒸卷

红豆麦片粥

紫米甜粥

红薯粥

生姜大米粥

葱花饼

紫菜卷

菜

枸杞桂花糖冲蛋

<<坐月子合理进补黄金方案>>

南瓜烩豆腐
虾皮烧菜心
杂锦鸡
牛肉汤炖蘑菇
麻油鸡
黄豆卤花生
菠菜拌腐竹
田园烧排骨
黄蘑炖小鸡
萝卜烧牛肉

第三节 产后第4~6周饮食技巧

主食
山药枸杞粥
莲子银耳粥
五色豆粥
桂圆红枣糯米粥
菜
黄芪蒸鲈鱼
姜汁菠菜
木瓜炖排骨
什锦蔬菜烩豆腐

第三章 产妇症状不同, 进补各有侧重

第一节 母乳不足吃什么

主食
猪蹄粥
粳米花生粥
鸡蛋面
黑芝麻粥
莴苣薏仁粥
菜
银耳三丝
荷兰豆炒鲫鱼
茭白炒虾皮
鲫鱼炖鸡蛋
黄鱼羹
芝麻炖猪蹄
海带炖鸡
鲤鱼炖丝瓜
口蘑炒豌豆
丝瓜炒虾仁
炖鲫鱼
莲藕干贝排骨
鸡蛋蘸芝麻末
猪蹄金针菜汤
猪肚花生米
猪蹄黄豆汤
花生鸡爪汤

<<坐月子合理进补黄金方案>>

鲤鱼煮枣汤

第二节 孕妇吃啥最补血

主食

阿胶红糖糯米粥

菠菜牛肉粥

黑糯米饭

菜

红枣黄芪炖鲈鱼

猪肝拌菠菜

菠菜炒猪肝

蛋黄炸鸡肝

菠菜炒肉末

菠菜五花肉

益母当归煲鸡蛋

三鲜汇

当归炖羊肉

什锦合菜

红烧栗子山药

油麦菜煎豆腐

第四章 产后身体饮食巧调理

第一节 产后不同症状食疗

产后昏厥

归七山楂饮

糯米葱粥

人参汤

大蒜煎

产后发烧

姜葱枣汤

金菊茶

莲子粥

西瓜汁

丝瓜烩豆腐

木耳金针汤

产后身痛

薏米鸡

冬瓜皮鲢鱼汤

薏米粥

枸杞粥

乌鸡汤

产后汗出

小麦粥

汤面

鸡肉粥

糖醋莲藕

泥鳅紫菜汤

产后便秘

杏仁粥

<<坐月子合理进补黄金方案>>

青豆玉米羹
葱味牛奶
油菜蘑菇汤
木瓜玉米汤
卤萝卜
乳汁外溢
人参芡实粥
产后痔疮
松子仁粥
蛋黄炒南瓜
牛肉丝炒芹菜
豆芽炒韭菜
苋菜炒肉丝
香蜜茶
产后虚弱
补虚正气粥
枸杞子粥
龙眼羹
参归鸡
花生木瓜甜枣汤
菜花炒番茄
百合鸡
花生猪骨粥
什锦面
产后出血
蚕豆炖牛肉
当归黄芪羊肉汤
炒猪肝
山楂红糖汤
子宫复旧不全
荠菜马齿苋猪肉汤
产后腹痛
五味益母草蛋
干贝汤
八珍排骨汤
产后腰痛
杜仲猪腰汤
核桃猪腰汤
产后头痛
双仁大米粥
葱鲫鱼
恶露不下
木瓜生姜煲米醋
姜楂茶
木耳烧豆腐
银耳羹
恶露不止

<<坐月子合理进补黄金方案>>

萝卜番茄汤
绿豆鲜果汤
虾仁炒韭菜
牛奶菜花
鸡子羹
产后浮肿
红小豆花生大枣粥
红小豆薏米姜汤
熟三鲜炒银芽
白菜牛肉丝
冬瓜炖排骨

第二节 产后的美食瘦身法则

香菜鸡蛋汤
脆爽鲜藕片
萝卜鲜虾

第三节 产后开胃食谱

焖烧牛肉
南瓜蒸肉
木瓜西米露
肉末菠菜
苹果百合番茄汤
西蓝花鸽蛋汤
鸡丝烩白菜
牛奶粥
酸梅茶
牛奶红枣粥
桃仁包
蟹黄包子
叉烧包
红豆米饭
胡萝卜饼
鱿鱼头汤
小米面发糕
什锦汤
烫面蒸饺
红小豆汤
红小豆米粥
绿豆糕
香椿饼
白菜奶汁汤
虾皮萝卜丝汤
麻酱白菜
猕猴桃杏仁沙拉
水晶肘子
糖醋白菜
砂仁鲫鱼
海米炆芹菜

<<坐月子合理进补黄金方案>>

雪耳肉蓉羹
萝卜炖羊肉
橘味海带丝
鱼香肝片
粉丝菠菜
拌文武笋
蒜蓉油麦菜
姜汁甘蔗露
冰糖炖木瓜
清蒸茄段
蜜汁鲜桃
拌茄泥
炸豆沙藕荷
栗子烧白菜
金果银耳

第五章 产妇营养素补充全攻略

第一节 蛋白质

功效
食物来源
补蛋白质食谱推荐
鲜味豆腐汤

第二节 脂肪

功效
食物来源
补脂肪食谱推荐
核桃豆腐丸

第三节 钙

功效
食物来源
产妇如何补钙
补钙食谱推荐
棒骨海带汤
香酥鹌鹑
韭菜炒虾皮

第四节 铁

功效
食物来源
补铁食谱推荐
猪肝绿豆粥
芹菜肉包子

第五节 锌

功效
食物来源
补锌食谱推荐
牡蛎粥

第六节 维生素

维生素C

<<坐月子合理进补黄金方案>>

功效

食物来源

补维生素C食谱推荐

维生素K

功效

食物来源

补维生素K食谱推荐

<<坐月子合理进补黄金方案>>

章节摘录

版权页：插图：第一章坐月子营养补充要诀第一节月子生理反应及营养饮食基本生理反应由于分娩时过度劳累，产妇在分娩后会觉得四肢酸痛，筋疲力尽，产后1~2天内体温可能轻度升高，一般不超过38℃，这属于正常现象。

另外，由于分娩后腹压降低，膈肌下降，产妇呼吸会变得深而慢，脉搏也变慢，每分钟为60~70次。产后最初几天，产妇出汗较多，尤其在睡眠和睡后出汗更多，这是由于产妇在怀孕后期体内滞留的水分必须在产后排出体外，出汗是皮肤排泄功能较旺盛的缘故，是排出体内多余水分的一个重要途径，属于正常反应。

这一时期，产妇子宫开始复旧。

子宫复旧是母体开始恢复的一个重要标志。

子宫复旧主要体现在子宫肌纤维缩复，子宫变小，及子宫内膜再生。

由于产后附着于子宫壁上的胎盘剥离，附着部的子宫壁就会出现创面，此创面要经过一段时间才能靠子宫内膜增生覆盖而愈合。

在子宫复旧过程中，经创面流出的血液由阴道排出体外，这种在月子里阴道排出的血性物称为恶露。

恶露中除血液外，还混有脱落的蜕膜组织（妊娠期增生的子宫内膜）、黏液、白细胞及细菌等。

恶露一般持续20天左右就会自行干净。

产后产妇子宫还会出现松弛、充血和水肿等现象，这是分娩时胎儿对子宫颈的作用。

分娩会引起盆腔底部肌肉与筋膜过度扩张松弛，需2~3周时间逐渐恢复，但很少能恢复到妊娠之前的原有状态。

正常分娩后2~5天为产褥利尿期，这是由于孕期有水分滞留及躯干下部静脉回流受压解除的缘故。

产后胃肠张力及蠕动减弱，一般2周左右才能恢复。

产后最初几天，可能常感口渴及便秘。

当然便秘与出汗较多或会阴部有伤口、痔疮、腹股松弛、活动减少、饮食中缺乏纤维素以及饮水较少等原因有关，口渴则由出汗过多所致。

由于产后母体体质相对虚弱，生殖系统的变化，如子宫胎盘着床创面未愈合、蜕膜不断脱落、子宫颈口松弛、阴道口开张及恶露持续不断等，极大地降低了产妇机体的免疫力，使得产妇的身体极易为病原菌侵犯，引起各种疾病，如产褥发热、子宫内膜炎、附件炎、产褥出血等。

因此，月子里的产妇应注意清洁卫生和休息，尤其要注意膳食调养。

所需营养的种类及功能为了维持生命机体的正常发育和运转，人要从食物中不断摄取身体所必需的各种营养素。

尽管食物种类很多，但它们所含的营养素不外乎蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水这六大类。

产后妇女身体虚弱，正处于恢复期，因此更要注重对这几大营养素的补充和摄取。

营养种类蛋白质是构成生命的基础，以营养成分来分，它可以分为完全蛋白质、部分不完全蛋白质、不完全蛋白质。

蛋白质能够增加和修补身体各部分组织、增强人体肌肉收缩功能、参与人体新陈代谢的催化、参与人体能量代谢的能量运输、调节生理机能、供给人体能量、具有遗传功能等。

蛋白质的合理适当摄取对人体十分重要，产后妇女每日蛋白质摄取量为1.7~2克。

脂肪也是人体所需的一种重要营养物质，它具有储存供给能量、保护机体、保持体温、参与组织结构、促进维生素吸收、参与细胞代谢、协助神经冲动的传导等功能。

由脂肪提供的热量，占一个人所需总热量的15%~35%，平均25%。

按体重计算，每千克体重应摄入1~2克脂肪。

碳水化合物是由碳和水等量化而成的。

它能供给热量、构成人体组织、解毒、促进肠道蠕动、储备糖元、促进机体发育、增强人体免疫力等。

一般而言，碳水化合物的热量占人体全天消耗热量的50%~55%，每千克体重每天摄入4~6克。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

维生素是维持生命、促进人体生长、保证机体健康、增强机体免疫能力、调节生理机能不可或缺的重要营养素。

维生素可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。

水溶性维生素主要有维生素C、维生素B1、维生素B2、维生素B12等，脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。

目前已知道的维生素已达20多种，大多数都不能在体内合成，必须从食物中摄取。

无机盐又称矿物质。

人体含无机盐达到60多种，它们是维持人体正常生理活动不可缺少的物质。

人们每天需要量在100毫克以上的无机盐类元素称为宏量元素，包括钙、磷、镁、钠、钾、氯、硫等；需要很少的被称为微量元素、包括铁、碘、锌、铜、锰、铬、钴、硒、钼、氟等。

说到人体所需营养素，大部分人可能会忽略了水。

其实，水是维持人体生命活动不可缺少的一种物质。

人体内的水经呼吸、皮肤蒸发、出汗以及排尿等排出体外，通过食物、饮料以及脂肪、蛋白质等在体内产生的水来供给。

正常人每天需水约2500毫升，每千克体重约40毫升。

乳母对水的需求量稍多，这是为了有助乳汁的分泌。

所以，产后妇女宜多吃一些汤食。

营养功能一是供给能量。

食物被氧化时，其中一些营养素产生能量，供人体活动的正常需要。

这类营养素，一般被称为能量营养素。

此类营养素主要是蛋白质、脂肪及碳水化合物。

其中碳水化合物为人体主要能源，其次是脂肪、蛋白质。

二是作为构成人体的物质。

人体含水55%~61%、含蛋白质5%~18%、含脂肪类10%~15%、矿物质3%~4%、碳水化合物1%~2%，维生素则是视网膜的结构物质，因此除某些维生素外，所有的营养素皆为结构物质。

三是各种营养素是人体新陈代谢的物质基础。

新陈代谢是人体的最基本特征。

人体将食物中的各类营养素加以转化、吸收和利用，与体内原有的物质混合起来，按照一定的规律不断地进行化学反应，有的作为人体生长发育的原料被吸收，有的则成为废物被排出体外。

四是各种营养素能够调节人体生理活动。

人体之所以能够有条理地进行物质代谢和能量代谢，与人体正常的生理调节功能分不开，而蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素皆能起到调节人体生理活动的重要作用。

热量消耗人体生存的过程，就是一个耗能过程，在此过程中它消耗大量的热量。

能产生热量的而营养素为碳水化合物、脂肪和蛋白质，它们又被称为人体的“热源质”。

人体热量消耗分为基础代谢消耗、食物特殊动力作用消耗以及从事各种活动的热量消耗。

基础代谢热量消耗是人体在清醒、安静及空腹状态下，维持基本生命活动所进行的热量消耗。

食物特殊动力作用热量消耗指的是人体摄取食物，完成消化、吸收和营养素的运输而引起的热量消耗。

各种活动的热量消耗则是指人从事各种活动，包括体力劳动和脑力劳动所消耗的热量，它是人体热量消耗的主要部分。

尽管人体每天热量消耗不太一样，但其平均数可以大体地反应人体每天热量消耗的状况，以指导人们合理地进行饮食。

月子饮食营养孕妇产后即面临两大任务，一是产妇本身身体的恢复；二是保证乳汁分泌以喂养宝宝。

这两方面都需要充足的营养。

营养饮食的重要性产妇由于在分娩之时耗力和损血，从而使得人体流失了大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素以及矿物质和水分，因此产后初期会表现为身体疲乏无力、面色苍白、易出虚汗，并且肠胃功能紊乱、食欲不振，加之乳汁的分泌也会消耗能量和大量营养素。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

此时若营养饮食调配不好，不仅会影响年轻妈妈的身体康复，而且会影响到宝宝的正常饮食和身体发育。

营养素需求量据有关研究表明，在产后1年内，哺乳妇女每日需要热量3200千卡、蛋白质90~100克、钙2000毫克、铁15~18克、维生素A 3900国际单位、维生素B11.6毫克、维生素B21.6毫克、尼克酸16毫克、维生素C150毫克等。

月子饮食特点要满足月子里妇女的营养素需求，日常饮食方法特别重要，一般应注意以下五点：一是增加餐次。

每日餐次与一般人相比要多，5~6次为宜。

这样可以保证产妇对食物营养的吸收，从而摄取足够的营养素。

二是干稀搭配。

每餐食物应尽量干稀搭配。

干的食物可以保证营养供给，稀的食物则可提供足够水分。

三是荤素搭配。

产褥期妇女更应注重广泛进食，荤素搭配，这既利于身体恢复，也利于增强身体免疫力，防止疾病发生。

四是清淡适宜。

一般认为，产褥期饮食应以清淡为妙，此观点并不完全正确。

从科学角度而言，产褥期饮食应清淡适宜。

饮食中食盐少放，但不是不放或放入过少。

另外，各种调味料的添加，除了能促进产妇食欲外，对产妇身体的恢复也是有利的。

五是便于消化。

产褥期的妇女身体虚弱、食欲不振，应该尽可能多吃山药、山楂糕、大枣、番茄等具有健脾开胃、促进消化、增进食欲的食物。

月子饮食禁忌产后妇女忌滋补过量。

孕妇在分娩后为了补充营养和有充足的母乳，一般都非常重视产后的饮食滋补。

常常是鸡蛋成筐、水果成箱、罐头成行、天天吃鸡肉、顿顿喝肉汤。

其实，这样的大补特补，既浪费钱财，又不利于身体健康。

首先，滋补过量容易导致肥胖；其次，孕妇营养过于丰富会使奶水中脂肪含量增多，从而造成宝宝肥胖。

产妇忌急于服用人参。

有的产妇在产后急于服用人参，想补一下身子。

其实，这时候急着用人参滋补对身体反而有害无益。

刚生完孩子的妇女，精力和体力都消耗很大，十分需要卧床休息，如果此时服用人参，反而兴奋难以安睡，影响精力恢复。

此外，产后急于服用人参还会影响受损血管的自行愈合，造成流血不止，甚至大出血。

产后忌食炖母鸡。

很多产妇产后尽管营养很好，但奶水不足，达不到用母乳喂养宝宝的要求，其实一个重要的原因就是产后妇女爱吃炖老母鸡。

这是因为孕妇分娩后由于血液中雌性激素大大降低，催乳素才会发挥促进泌乳的作用，促使乳汁分泌。

但是产后妇女吃炖老母鸡，而母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌性激素，因而使得产妇血液中的雌性激素浓度增加，催乳素的效能就因之减弱，进而导致产后妈妈乳汁不足，甚至完全回奶。

产妇忌吃巧克力。

分娩后，产妇需要给新生儿喂奶，如果吃巧克力就会对受哺乳婴儿的发育产生不良影响。

这是因为巧克力所含的可可碱会渗入母乳并在婴儿体内蓄积，从而损伤婴儿的神经系统和心脏，并使其肌肉松弛，排尿增加，进而使婴儿消化不良，睡眠不稳，哭闹不停。

另外，巧克力还会使孕妇发胖，不利于身体的正常恢复。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

产妇忌吃麦乳精。

麦乳精由牛奶、奶油、鸡蛋、麦精等多种营养原料制成，产妇应补充营养，但不能吃麦乳精，因为麦乳精中除了含有以上营养成分外，还含有麦芽糖和麦芽粉。

这两种从麦芽中提取的成分既有营养价值也有药用价值。

它们既能补助脾胃，还可以帮助产妇回乳。

因此，产妇在哺乳期内最好不要吃麦乳精，以免影响乳汁的分泌。

产后忌喝茶。

这是因为茶叶中含有鞣酸，它可以与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而引起贫血。

此外，茶叶中含有的咖啡因会使产妇精神振奋，不易入睡，影响休息和体力恢复。

产后忌喝高脂肪的浓汤。

高脂肪的浓汤容易影响产妇的食欲、体形。

同时高脂肪浓汤也会增加乳汁的脂肪含量，导致新生儿不能耐受和吸收而引起腹泻。

忌吃辛辣温燥食物。

因为辛辣食物可以助内热，从而使产妇上火，出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等。

另外，辛辣食物，如辣椒，容易伤津耗气损血，加重气血虚弱，并容易导致便秘，进入乳汁后对婴儿也不利。

除以上禁忌外，产妇还应忌食刺激性食品、寒凉生冷食物、酸涩收敛性食品等。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

编辑推荐

《想吃就吃:坐月子合理进补黄金方案》是众多专家齐心协力打造实用并有特色的孕产和育儿类书籍。

<<坐月子合理进补黄金方案>>

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>