

<<坐月子怎么吃掌中查>>

图书基本信息

书名：<<坐月子怎么吃掌中查>>

13位ISBN编号：9787510116063

10位ISBN编号：7510116066

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：王琪

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>

## <<坐月子怎么吃掌中查>>

### 内容概要

《坐月子怎么吃掌中查》讲述不同体质、季节怎么吃，辨清情况更科学，糖尿病、高血压……新妈妈怎么吃，对号入座更实用，产褥期常见不适怎么吃，对症调理更有效，特效食物，进补药材怎么吃，食补药膳更得力，美容塑身怎么吃，内调外养更神奇。

<<坐月子怎么吃掌中查>>

作者简介

王琪，中华医学会会员，全国妊娠高血压疾病学组成员，北京市孕产期保健技术专家指导组成员，北京医学会医疗事故鉴定专家库成员，朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。

## <<坐月子怎么吃掌中查>>

### 书籍目录

坐月子类型PK秀 第一章月子期饮食Q&A 第二章月子期必补的营养素 水——身体水润的“功臣” 维生素C——美容与健康的“保护神” 蛋白质——加快伤口愈合 脂肪——保障身体器官复原的“超能量” 碳水化合物——补充体能必备的营养素 钙——保护牙齿与骨骼的关键营养素 铁——产后补血“小护士” 锌——提高免疫力，促进伤口愈合 第三章体质不同，月子期饮食不同 平和体质 阳虚体质 阴虚体质 气虚体质 气郁体质 第四章季节不同，月子期饮食不同 春季 秋季 夏季 冬季 第五章坐月子最佳食物明星榜 小米——安眠、除热 黄豆——抗病、润肤 黑芝麻——润肠、补脑 鸡蛋——防癌、补血 红糖——除瘀、补血 牛奶——补钙、美容 海带——补血、防病 鸡肉——健身、通乳 红枣——益气、补血 桂圆——养血、益脾 第六章坐月子最佳进补药材明星榜 白术——健脾益气 黄芪——健脾补中 陈皮——消食健胃 何首乌——补气养血 党参——健脾益肺 菊花——镇静解热 熟地黄——养血补虚 冬虫夏草——补肾益肺 当归——补血活血 枸杞子——养血明目 麦冬——强身润肺 天麻——健脑安神 干姜——温中散寒 人参——补身安神 甘草——益气解毒 百合——清心安神 阿胶——补血养血 第七章月子期应少吃吃的食物 巧克力 咖啡 ..... 第八章饮食调理抢先看 第九章特殊新妈妈进食需谨慎 第十章饮食调理月子期常见不适及病症 第十一章月子期美容塑身大作战 附录一饮食习惯自测 附录二常用食物属性一览表 附录三月子期传统经典汤品 附录四月子期护理常识

## <<坐月子怎么吃掌中查>>

### 章节摘录

版权页：插图：阴虚体质 总体特征 阴虚体质的新妈妈形体多消瘦。

由于体内阴气不足，不能制约阳气，从而使阳气偏亢，所以此类新妈妈会出现双手心、双脚心及心脏烦热的情况。

另外，此类新妈妈还会有性情急躁、外向、活泼好动等情况。

进食原则 原则简述 阴虚体质的新妈妈在饮食上要注意补阴，进食可以滋阴润燥、补充水分的食物。

另外，阴虚容易产生内热，所以新妈妈还要注意清热。

食材推荐 肉类：鸭肉、猪肉、兔肉等。

蔬菜类：莲藕、菠菜、冬瓜等。

水果类：苹果、香蕉、葡萄、梨等。

水产类：牡蛎、海蜇、蛤蜊等。

菜谱推荐 冬瓜绿豆粥 材料 冬瓜块100克，红豆、绿豆各20克，大米1杯。

调料 冰糖适量。

做法 大米、绿豆和红豆分别洗净，均放入沙锅中，同时加入适量的清水，煮至红、绿豆熟软为止。

放入冬瓜块，将火候稍微调大，将粥再一次煮开为止，加入适量的冰糖调味即可。

术须肉 材料 猪肉片、黑木耳片各150克，黄瓜片50克，鸡蛋1个（打散）。

调料 盐、酱油、淀粉各少许。

做法 猪肉片加植物油、酱油、淀粉拌匀。

油锅烧热，将黑木耳片与打散的鸡蛋分别炒熟。

油锅烧热，放猪肉片炒至八成熟，放黄瓜片、黑木耳片、鸡蛋同炒，加少量水、盐调味炒匀。

气虚体质 总体特征 气虚体质的新妈妈说话声音比较低，而且精神不佳，目光比较呆滞，缺乏神气，面色呈黄色或者淡白色，没有光泽。

在性格方面，她们偏于内向，平时不太爱说话，情绪不太稳定。

进食原则 原则简述 气虚体质的新妈妈在饮食上要注意补脾胃。

脾胃是气血生化之源，保证脾胃正常，气的这个来源才会有保障。

因此，这类体质的新妈妈要注意补脾胃这个环节。

食材推荐 水果蔬菜干果类：桂圆、苹果、荔枝、红枣、樱桃、葡萄、山药、香菇等。

肉及水产类：牛肉、鸡肉、狗肉、海参、鲢鱼、鳊鱼等。

<<坐月子怎么吃掌中查>>

编辑推荐

《坐月子怎么吃掌中查》由中国人口出版社出版。

<<坐月子怎么吃掌中查>>

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>