

吃對食物 調理體質

坐月子 特效食譜

前台北市立聯合醫院和平院區中醫師 **洪尚綱**

新光醫院婦產科主治醫師 **林禹宏**

長庚技術學院營養學講師 & 營養師 **蕭千祐**

審訂
推薦



食補是坐月子關鍵
四週恢復美麗風采
活血養顏 恢復體力
消除水腫 清熱通乳

- 營養師推薦167道產後調理食譜
- 吃對營養給你健康好氣色、有效塑身
- 坐月子養生智慧大公開



國家圖書館出版品預行編目資料

坐月子特效食譜 / 鄭如玲總策劃. — 初版. —
臺北縣新店市：源樺，2009〔民98〕
面：公分
ISBN 978-986-6612-37-4（平裝）
1.婦女健康 2.產後照護 3.食譜 4.藥膳
429.13 98004067

本書功能依個人體質、
病史、年齡、用量、季
節、性別而有所不同，
若您有不適，仍應遵照
專業醫師個別之建議與
診斷為宜。

建議陳列區：健康飲食 醫療保健

坐月子特效食譜

總策劃 鄭如玲
作者 康鑑文化編輯部
內文審訂 洪尚綱 林禹宏 蕭千祐
營養分析 陳彥甫
文字編輯 呂丹芸 黃淨閔 賴沂青 陳小瑋
美術編輯 張承霖 黃蕙珍
食譜示範 曹茂珍
食譜攝影 陳勇嘉 郭璞真
編輯協力 發言平台創意整合有限公司
繪圖 夢想國工作室



發行人 桂台樺
副總編輯 鄭如玲
投資控股 人類智庫股份有限公司
人類智庫網 www.humanbooks.com.tw
發行出版 源樺出版事業股份有限公司
公司電話 (02)2218-1000（代表號）
公司傳真 (02)2218-9191（代表號）
公司地址 台北縣新店市民權路115號5樓
劃撥帳號 01649498 戶名：人類文化事業有限公司
書店經銷 聯合發行股份有限公司
經銷電話 (02)2917-8022

本版日期 2009年9月
定價 280元

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Novum Organum Publishing House Pte Ltd
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655
Tel : 65-6462-6141 Fax : 65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Novum Organum Publishing House(M)Sdn.Bhd.
No.8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel : 603-9179-6333 Fax : 603-9179-6060

版權所有・翻印必究

坐月子 特效食譜

前台北市立聯合醫院和平院區中醫師 **洪尚綱**
新光醫院婦產科主治醫生 **林禹宏**
長庚技術學院營養學講師 & 營養師 **蕭千祐**

審訂推薦



【中醫師序】正確食補 改善產後體質	洪尚綱	4
【醫師序】坐月子：產婦回復健康關鍵	林禹宏	4
【營養師序】月子坐得好 4週輕鬆恢復身材	蕭千祐	4

Part 1 坐月子的中醫保健13大問 5

Q1 為什麼要坐月子？.....	6	Q8 坐月子少不了麻油雞嗎？.....	12
Q2 為何坐月子必須依體質來食補？	7	Q9 生化湯一定要喝嗎？該怎麼喝？	12
Q3 坐月子食補有哪些原則？.....	8	Q10 坐月子期間為何不能彎腰？...	13
Q4 坐月子餐怎麼吃才營養？.....	9	Q11 產婦只能待在房間或床上？...	13
Q5 坐月子期間，哪些食物應忌口？	10	Q12 坐月子時不能洗頭、洗澡？...	14
Q6 坐月子餐不能加鹽巴？.....	11	Q13 坐月子時不能梳頭、刷牙？...	14
Q7 坐月子期間不能喝水嗎？.....	11		

Part 2 坐月子167道特效食譜 15

第一週 溫補食品促進子宮收縮，協助惡露排出 16

p.16 藥膳聖品	● 生化湯 ● 參鬚鱸魚湯	● 蟲草烏雞湯	● 川七烏雞湯	● 參鬚燉雞湯
p.19 營養主食	● 麻油鮭魚飯 ● 雞肝粥 ● 南瓜薏仁粥	● 麻油蛋炒飯 ● 虱目魚肚粥 ● 蓮藕麥片粥	● 烏魚麵線 ● 番薯粥	● 紅糟雞蛋麵線 ● 芹菜粥
p.24 元氣肉類	● 金針豬肝湯 ● 蓮藕排骨湯 ● 金針虱目魚湯	● 玫瑰豬肝湯 ● 紅豆排骨湯 ● 黃芪鱸魚湯	● 薑汁牛肉湯 ● 黑木耳雞湯	● 清燉牛肉湯 ● 紅棗木耳瘦肉湯
p.29 高纖蔬菜	● 菠菜炒豬肝	● 紅棗芹菜湯		
p.30 點心甜品	● 核桃甜酒 ● 蓮子薏仁桂圓湯	● 黑糖番薯湯 ● 蓮子銀耳湯	● 山藥紅豆湯 ● 桂花酒釀湯圓	● 紅豆麥片粥 ● 紅棗黑糖粥
p.34 養生茶飲	● 黑豆蜜茶	● 牛蒡薑茶	● 紅棗枸杞茶	● 冬蟲夏草養生茶

第二週 攝取催乳作用的食材，刺激乳汁分泌，增加鈣質攝取，改善腰背痠痛 ... 36

p.36 藥膳聖品	● 杜仲燉腰花 ● 艾草羊肉湯	● 四物豬肝湯 ● 阿膠燉牛腩	● 藥膳排骨湯 ● 花旗參燉牛腱	● 當歸羊排湯
p.40 營養主食	● 麻油腰花麵線	● 蝦仁芋香飯	● 腰花薏仁粥	● 紅粳粥
p.42 元氣肉類	● 黑豆豬蹄湯 ● 百合腰花湯 ● 紅糟魚	● 花生豬腳 ● 茭白筍燉排骨 ● 清蒸鱸魚	● 青木瓜燉豬腳 ● 生薑燉羊肉 ● 魷仔魚湯	● 甜醋煲豬腳 ● 青木瓜煲鱸魚尾 ● 黃芪燉鰻魚

p.48	活力海鮮	● 藥膳燒酒蝦 ● 黑棗蒸紅蟳	● 蟲草蒸明蝦 ● 蟹肉豆腐羹	● 腰果炒蝦仁 ● 香煎生蠔	● 什錦海鮮羹 ● 焗烤生蠔
p.52	健康料理	● 黑糖豆腐	● 高鈣蒸蛋		
p.53	高纖蔬菜	● 清炒紅鳳菜 ● 麻油川七	● 蒜香高麗菜芽 ● 薑片炒川七	● 芝麻拌紅莧菜 ● 熱炒皇宮菜	● 豌豆燴里肌肉 ● 芥蘭炒蝦仁
p.57	點心甜品	● 黃豆花生湯 ● 牛奶花生糊 ● 四物紅棗湯	● 青木瓜甜湯 ● 牛奶核桃糊	● 花生薏仁湯 ● 芝麻核桃粥	● 紅棗薏仁粥 ● 香甜燕麥漿
p.61	養生茶飲	● 冰糖麥芽飲	● 玫瑰花茶	● 杜仲枸杞茶	

第三、四週 以「低熱量，低脂肪」為原則，延緩老化，調理宿疾，打造健康體質 63

p.63	藥膳聖品	● 十全大補雞 ● 何首烏海參瘦肉湯 ● 淮山枸杞土風湯	● 豬肚四神湯 ● 山藥當歸鴨肉湯	● 人參燉豬心 ● 雪蛤牛肉湯	● 紅棗山楂瘦肉湯 ● 紅棗鮮魚湯
p.68	營養主食	● 香菇糯米飯 ● 山藥蓮子粥 ● 香菇雞肉粥	● 紫米油飯 ● 紫番薯粥 ● 魚片糙米粥	● 當歸麻油雞麵線 ● 滋補藥膳粥	● 什錦海鮮麵 ● 花旗參肉丸粥
p.73	元氣肉類	● 陳皮燉雞 ● 麻油雞 ● 蓮子豬腸湯 ● 枸杞燉金目鯛 ● 番茄炒牛肉	● 百合枸杞燴雞柳 ● 鮑魚竹筍燉土雞 ● 時蔬炒魚片 ● 鮭魚豆腐味噌湯 ● 紅酒燉牛肉	● 香菇枸杞燉雞腿 ● 芋香排骨酥 ● 枸杞參鬚燉白鰱 ● 黃豆牛肉湯	● 金針木耳雞 ● 雞胗炒豬肉 ● 韭黃炒鱸魚 ● 洋芋炒牛肉
p.82	活力海鮮	● 竹筍燴海參	● 韭菜炒小卷	● 茴香炒生蠔	● 干貝蝦仁蒸豆腐
p.84	健康料理	● 海帶黃豆排骨湯	● 佛跳牆	● 銀耳雞蛋羹	● 九層塔烘蛋
p.86	高纖蔬菜	● 甜椒雞肉炒豆腐 ● 高麗菜炒香菇 ● 南瓜炒肉片 ● 蘆筍甜椒炒干貝	● 竹筍燒豆腐 ● 杏鮑菇炒綠花椰 ● 牛蒡炒肉絲 ● 百合炒山藥	● 胡蘿蔔炒雙菇 ● 芝麻拌菠菜 ● 魷仔魚炒莧菜 ● 香菇山藥羹	● 野菌蘑菇湯 ● 青椒炒黃豆芽 ● 銀芽炒鮑魚絲 ● 山藥奶油濃湯
p.94	點心甜品	● 桂圓糯米糕 ● 八寶粥	● 芋香銀耳粥 ● 燕麥芝麻糊	● 椰汁紅豆粥 ● 麻油桔餅	● 紅豆薏仁紫米粥 ● 杏仁薏仁糊
p.98	養生茶飲	● 山楂陳皮紅棗茶	● 參鬚珠貝茶	● 菊花薄荷茶	● 決明子菊花茶
p.100	窈窕果汁	● 蔓越莓蘋果汁	● 鳳梨桑椹汁		

Part 3 把握坐月子關鍵期 101

產後調理&身體變化	102	我該請誰幫忙坐月子？	105
產婦易發生的3種症狀	104	輕鬆坐月子6大叮嚀	106

正確食補 改善產後體質

前台北市立聯合醫院和平院區中醫師 洪尚綱

洪尚綱



傳統坐月子習俗及規範很多，有些立意雖佳，但並不甚實際，如不能洗澡、洗頭，不能出門，不能喝水等。一般來說，坐月子的方式只要注意幾大方面就可以：注意保暖，勿勞勿累，多攝取營養豐富食物，控制鹽分，正確飲食等。建議產婦在坐月子時應好好休息並將身體調養一番，不僅可以藉機改善自己的體質，也是日後為自己及小孩創造美好的未來所做的準備。

本書提供了許多坐月子應有的正確觀念和方式，針對上述一些舊的民俗規範也提出了問與答，符合中醫的思想也貼近生活常理，讀者可從中獲得不少新知，適合於一般大眾。安心坐月子之餘，因產婦的體質各不同而有其他症狀時，則應請教專業中醫師來調治為宜。

洪尚綱

現職：東方中醫診所中醫師

學歷：國立中興大學植物學系

經歷：台北市立聯合醫院中醫師

私立中國醫藥大學學士後中醫學系

坐月子：產婦回復健康關鍵

新光醫院婦產科主治醫師 林禹宏

林禹宏



世界衛生組織（WHO）對產後護理的建議，主要是注意是否有產後併發症的發生（如產後大出血、感染等），另外還要指導哺餵母乳、親子關係建立、心理調適、避孕等。因此和西方人比起來，國內產婦幸福多了。從傳統由家中長輩坐月子，到坐月子餐、專人到府坐月子、坐月子中心等，目的都是讓辛苦的產婦得到充分休息。

不過，有些傳統坐月子的觀念，已經不適合現代。有些限制不僅不符合衛生，對產婦也是一種折磨。坐月子要像休閒度假一樣，好好休息一個月，不必過得太痛苦。本書除了介紹產後生理變化，還提供現代坐月子的食譜和方法，是不可多得的參考書。

林禹宏

現職：新光醫院婦產科主治醫師
輔仁大學醫學院助理教授

學歷：台灣大學醫學系

美國康乃爾大學生殖醫學中心研究員
加拿大多倫多大學生殖科學中心訪問學者

月子坐得好 4週輕鬆恢復身材

長庚技術學院營養學講師&營養師 蕭千祐

蕭千祐
Health



坐月子在過去有很多民俗偏方和禁忌，但因時代變遷，未必適用於現代，需要修正。舉例來說，很多孕婦產後遵行古法，不洗頭、不洗澡和不運動，而造成身體不適或愈來愈胖。

事實上，產婦若身體情況許可，可先採淋浴方式，多加按摩腹部，促進子宮收縮，產後數天內即應開始運動，幫助身材回復。因此坐月子應隨著現今社會需求，再根據醫學實證，好好架構出一套良方，讓產婦有所遵循。本書提供許多坐月子需注意的飲食和相關事項，包括坐月子食補原則，並列出產後6大類食物每日建議攝取量，讓您在選擇食物上有所依據。

蕭千祐

現職：長庚技術學院疾病營養學、
美容營養學、養生保健飲食概論講師

學歷：台北醫學大學保健營養學博士進修
台北醫學大學保健營養學碩士
國家營養師高考及格



Part 1

坐月子的中醫保健13大問

生化湯到底該怎麼喝？

我可以吃麻油雞嗎？

坐月子期間到底能不能洗頭洗澡？

說到坐月子，產婦心中總是會出現些許疑問，

坊間流傳各種坐月子原則與禁忌，

哪些該遵守？哪些有問題？

聽聽中醫的說法，坐個健康的月子！

審訂：洪尚綱 中醫師

林禹宏 醫師

蕭千祐 營養師

為什麼要坐月子？

產後調理、恢復氣血及體力，預防女性身體損傷，以強化體質

坐月子是中國傳統的習俗，其由來最早可追溯至西漢時期，距今有兩千多年的歷史。古時候的人，環境不好，營養不佳，很少有機會能均衡攝取營養。男尊女卑的傳統觀念，使得婦女在家也不具地位。那時坐月子的意義是犒賞婦女達成任務，透過儀式示意產婦母以子貴，地位從此不同，另一方面也有為產婦補充營養的意涵。

隨著時間演變及社會型態的變遷，現在坐月子最大的意義，就是做好產後調理、恢復及預防婦女身體的損傷，並進而達到強化體質的目的。

妊娠期體質燥熱，生產時氣虛血瘀

從中醫學的角度來看，女性從十月懷胎到生產，體質特性經歷重大變化。妊娠期間，孕婦的新陳代謝呈現亢奮狀態，是一種「氣有餘」的表現。中醫有「氣有餘便是火」的說法，故妊娠期的婦女多呈現燥熱體質。

分娩時，產婦大量出血、出汗，過程中的劇痛與體力的耗費，往往造成陰血虧虛、元氣耗損、百脈虛空等現象，從中醫觀點來看，產後婦女體質屬於「多虛多瘀」的特性。

生產過程中用盡氣力，可能傷及脈絡，導致瘀血停留，加上身體內部呈現「血不足，氣亦虛」的狀態，使得產婦大半有氣虛、氣滯的情形發生。當血液推動運行無力，停留在脈管中，更會加重產婦瘀血症狀，引發一連串的不適，此時產婦常有貧血、產後子宮縮痛、便秘、乳汁分泌少等現象。坐月子最主要的目的除了要強健身體、促進復原，同時也是為了要預防或消除以上諸多的產後不適。

產後坐月子，幫助恢復氣血與體力

懷孕使得孕婦生理各系統產生巨大變化，產後需要6~8週的時間才能恢復，故從中醫觀點來看，產後是調養產婦筋脈氣血最佳的時機，必須利用產後一個月時間，好好調理，攝取充足的營養，才能恢復氣血與體力，因經歷生產所耗損的體內器官也才得以康復。若坐月子期間沒有好好調理，往後容易有腰痠背痛、頭暈、皮膚鬆弛、風濕、怕冷、乳房下垂、內臟下垂、子宮下垂、月經不順等後遺症。

我國坐月子歷史悠久，有許許多多的規矩與習俗，對照古今生活條件的改變，有些坐月子「禁忌」可以適當調整，因時制宜。坐月子的確是婦女健康再加分的重要時段，建議產婦及家人們多用心，好好瞭解傳統的內涵，瞭解哪些規範是必須遵守的，哪些是傳統不足必須補強的，哪些可以用更現代的方式取代，進而讓產婦能夠舒適自在地坐月子。



坐月子應視自身的體質進補

中醫講究「辨證論治」，每位產婦的體質皆不同，坐月子的飲食、藥材必須隨著產婦體質而有所調整，以免適得其反。建議坐月子期間的進補藥材，應由中醫師診斷後，再開立藥材進補。



Q2

為何坐月子必須依體質來食補？

選擇最適合的食補方式，才能順利恢復生理機能，重拾活力光采

針對體質量身食補

一般坐月子的時間為產後一個月，此時產婦不論是氣血、經絡還是體力，都有大量耗損的現象，要想好好地調理保養身體，就得靠這段黃金時期。

飲食是產後調養相當重要的一環，但產後的飲食並不是大補特補就好。在這個階段，「得宜」是食補的大原則，其主要依據為產婦的體質。依照產婦個別的體質，選擇適合的藥膳與食材，才能達到良好的效果。

在這個關鍵時期，若不知調養，或者調養方向錯誤，恐怕會影響產婦日後的健康。在開始食補前，產婦應先瞭解自己的體質，才能將食補功效發揮極致，透過食補恢復生理各種機能，並重拾以往風采。

體質與補法需相互搭配

瞭解自己的體質，選擇適當的藥膳與食材，才能達到事半功倍的效果。產婦的體質可分為三大類：寒性體質、熱性體質、中性體質。

食補原則：營養均衡，不要隨便藥補

適當飲食能幫助產婦身體復原。在食補上，要注重營養但不油膩，在藥補上應瞭解自身體質，但不隨便補。妥善滋補能延緩身體老化，但每位產婦體質不同，適合的食材、進補方式與用藥都有差異，建議坐月子前可向中醫師諮詢相關訊息，才不會浪費進補的工夫與美意。

三大體質與食補法的搭配

體質示意圖			三大體質	
			中性體質	熱性體質
體質特徵			食補注意要項	
● 面色蒼白 ● 貧血怕冷 ● 口淡不渴 ● 舌苔白 ● 尿多色淡 ● 大便稀軟 ● 容易感冒			1 此體質產婦腸胃虛寒，氣血易不足且循環不良，手腳時常發冷，適合溫補食物 2 食用溫補食物或藥膳燉品，可促進氣血循環、強筋健骨	
● 面紅目赤 ● 四肢發熱 ● 口乾易嘴破 ● 大便乾硬 ● 尿少色黃 ● 舌苔黃 ● 容易長痘瘡 ● 容易便秘 ● 容易流鼻血			1 此體質產婦的手心、足心易發熱，怕熱，食補時建議減少薑、酒、麻油用量 2 山藥雞、黑糯米、魚湯、排骨湯等，均有良好滋補效果 3 可選擇絲瓜、冬瓜、蓮藕等可降火的食材	
● 不寒不熱 ● 面色光澤 ● 食慾正常 ● 耐寒耐熱 ● 舌頭紅潤 ● 舌苔淡薄			1 此體質者在飲食搭配較自由，可視自身狀況使用食補與藥補 2 如出現口乾、長痘子狀況，就多用食補，暫停藥補	



坐月子食補有哪些原則？

選擇溫和新鮮食材、營養均衡，視身體狀況調整食材、烹飪方式要正確

1 選擇新鮮、溫和的食材

相較於早期婦女，現代人平常所攝取的營養已經很充分，因此在坐月子期間應該把握「重質不重量」的原則來進行食補。

所謂重質，指的是不是精緻化，是食材的品質，應選擇新鮮、溫和的食材。新鮮度高的食材，不僅口感好，同時能提供充足養分。溫和食材較不具刺激性，能降低產婦腸胃的負擔，避免便秘的狀況發生。

2 全方位攝取，營養均衡

產後的婦女身體正處於復原狀態，需要充分均衡的營養。為了健康，建議產婦們別挑食，更別為了體態，刻意減少進食量。

產後 6 大類食物每日建議攝取量

食物類別	食物分量	攝取注意事項
五穀根莖類	白飯 4 ~ 6 碗	熱量主要來源，有哺乳的產婦更需要
奶類	牛奶 2 ~ 3 杯	以溫牛奶最佳，避免飲用冰牛奶
蛋豆魚肉類	5 份，約 188 克	石膏性寒，因此豆腐不宜大量單獨食用
蔬菜類	400 克	寒涼性的蔬菜避免食用，例如大白菜、白蘿蔔、黃瓜、苦瓜、冬瓜、茄子
水果類	3 份	寒涼、酸性水果避免食用，例如梨子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、檸檬
油脂類	3 ~ 4 湯匙	傷口紅腫時禁止食用以麻油、酒烹煮的食物；可用苦茶油取代麻油

3 配合產婦狀況調整

坐月子這段期間，產婦身體狀況隨著時間變化會有所不同。不同時期，需要藉由不同的食材來調理身體。在食補上，產後一週內的飲食應該要選擇營養、易消化且不油膩的食物。產後 1 ~ 2 週，可選擇食用以少量麻油或苦茶油來拌、炒的食物。第 3 週起，可開始食用麻油雞。

在藥補方面，第 1 週重點在於補血、排除惡露；第 2 週重點在於促進代謝、恢復體力、補筋骨、預防產後腰痠背痛；第 3、4 週重點在於補氣血、調養體力、調節身體機能。

建議產婦養成少量多餐習慣

「少量多餐」對產婦來說是最理想的進食方式。產婦運動量小，若一次吃太多，容易有消化不良、脹氣等狀況產生，少量多餐可減輕不適。

對於親自哺乳的產婦來說，餵乳需要更多熱量，因此較容易感到飢餓；建議在正常三餐外，增加食用 2 ~ 3 次燉煮的湯汁，正好能補充足夠水分，提供身體製造母乳的養分。

4 烹飪方式要正確

坐月子期間盡可能採用燉、煮、熬、煲等方式，少用油炸、油煎等烹調食物。油炸、油煎可能會促使產婦上火，讓口乾舌燥、便秘等不適症狀加劇。



Q4

坐月子餐怎麼吃才營養？

足夠熱量、補充分水，多攝取蛋白質、增加礦物質食用量

生產過程會消耗相當多的能量，因此在坐月子期間，除了調養生理機能之外，為產婦補足耗損也很重要，這個部分就得仰賴飲食來達成。只是坐月子餐該怎麼吃才有效？首先得先瞭解產婦的營養需求。

1 補充足夠熱量

除了生產十分耗費熱量之外，產後復原與哺餵母乳，也都極需要熱量，因此建議產婦可攝取肉類和動物內臟，來補充所需熱量，如雞肉、瘦肉、魚肉、豬肝、豬腰子等。另外，營養的紅糖也是很適合產婦的熱量來源，可酌量攝取。

內臟可補充熱量，但不宜過多

動物內臟的膽固醇普遍較高，坐月子期間適量攝取是好的，但過量反而傷身，食補時要特別注意。



2 增加蛋白質攝取

蛋白質有助於身體的修復，是酵素、荷爾蒙、免疫抗體的原料，產婦攝取適量的蛋白質，可以促進身體機能以及受創組織的復原。建議產婦可從豬肝、豬腰子、雞蛋、魚類、肉類等，攝取優質蛋白質。

有哺乳的產婦更需要蛋白質

蛋白質能夠促進乳汁的分泌，提升乳汁的質量。正在進行哺乳的產婦應適量攝取，對媽媽及寶寶都有好處。

3 適當補充分水

過去有坐月子期間不能喝水的禁忌，那是由於早期衛生條件不佳，怕產婦喝到不乾淨的水，引發感染。事實上中醫並沒有產後不能喝水的說法，但很注重依照個別體質，依循產婦的生理變化做調理，進而達到「補腎利水而不傷腎」的效果。

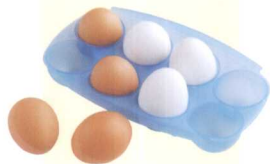
在中醫的觀點，產婦分娩後，陰血驟虛，元氣耗損，百脈虛空，若接觸寒性物質，容易影響水的代謝，進而造成水分滯留，但禁水是消極的作法，對產婦不見得好。

產婦在生產過程中，會排掉較多水分，如羊水流出生，娩出胎盤及用力出汗，因此產後補充水分是有必要的。此外，也可選擇能利水的飲品，如紅豆湯、薏仁湯。

4 增加礦物質食用量

維生素B₁最主要的功能之一是促進葡萄糖的代謝，使其轉化為能量，讓大腦及身體能正常運作。當維生素B₁的攝取量不足時，產婦容易疲勞、不舒服，身體的復原速度也會受影響。多補充維生素B₁還有助於消除疲勞、強化腦部神經、穩定情緒和舒緩肌肉疼痛。

維生素C可以增強產婦的免疫力，幫助鐵質更完整地吸收，以及促進傷口的癒合。維生素D能幫助產婦吸收鈣質，不可忽略攝取。此外，產婦生產時，鐵、鈣損量大，這些人體無法自製的營養，需要透過飲食適當的補充，協助恢復元氣。



坐月子期間，哪些食物應忌口？

生冷、堅硬，過酸或較刺激、油膩的食物都要忌口

中醫認為，分娩過程耗氣失血，生產後大部分產婦屬於血虛體質，在此狀況下，容易生病。致病的原因，除了生活起居上的疏失外，不適當的飲食也可能引發疾病。

1 生冷食物

有句話說：「胎前如火，產後如冰。」女性在妊娠期間，生殖器官、乳房產生一連串變化，心臟血容量、心跳速度、心臟血液排出量、耗氧量等均呈現增加狀態，這些改變讓孕婦常出現火熱的症狀。產婦分娩時，流失血液、體液且耗費大量體力，對身體是一大負擔。分娩後，身體熱量驟然減少，心律反射性減慢，加上產後的排汗、惡露、哺乳等還會繼續消耗大量能量，氣血的不足令產婦常常出現寒冷的症狀，如身冷或寒顫。

中醫認為「產後多虛」，因此在飲食上「產後宜溫」。性寒冷的食物，易損傷脾胃，影響消化，導致瘀血滯留，引起產後腹痛、惡露不斷。建議遠離冰品、生菜等低溫食品，食物一定要煮熟後再食用。

產婦忌生吃的寒涼食物

食物類別		產婦忌生吃的寒涼食物
蔬菜類		番茄、大白菜、白蘿蔔、竹筍、蓮藕
水果類		梨子、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、西瓜、哈密瓜
瓜類		絲瓜、苦瓜、黃瓜
豆類		綠豆
海菜類		海帶



2 堅硬、酸性食物

婦女懷孕的時候，荷爾蒙產生變化，使得唾液分泌量減少，口腔環境改變，牙菌斑更容易形成。因此更應該注意口腔的清潔。

產婦牙齒容易受損，建議如花生、蠶豆、瓜子、牛筋等較堅硬的食物，以及檸檬、醋、酸梅等較酸的食物，都應避免食用。

3 油炸、辛辣、燒烤等刺激性食物

醃漬品、辣椒、沙茶醬、酒、煎、炸、燒烤等食物，可助內熱，食用後易有上火、口乾、便秘、痔瘡等現象，坐月子期間最好避免。

4 油膩、黏滯食物

產婦的腸胃張力及蠕動較弱，油膩、黏滯的食物如肥肉、粽子、糯米會造成腸胃的負擔，使其脾胃功能受損，引起消化不良，增加不適感，宜避免。

剖腹產孕婦飲食宜忌

剖腹產的產婦，最好等排氣後，腸子恢復蠕動時，再開始進食。漸進式飲食方式較適合，先喝流質食物，若沒有腹脹嘔吐，再選擇軟質食物如稀飯、軟飯、麵條，維持1~3天，待排便正常，便可恢復一般飲食，建議多攝取纖維，以促進腸道蠕動。

剖腹產的產婦，較容易出現脹氣問題，在第1週時禁食牛奶及水煮蛋，以免加重脹氣狀況。其他容易產氣的食物，如豆類、地瓜、芋頭、青蔥、洋蔥等，則可以視個人體質適量攝取。



Q6

坐月子餐不能加鹽巴？

只要把握「低鹽」原則即可，不需「無鹽」

懷孕末期，孕婦體內多了40%的水分，產後多餘的水分需要大概3~6個月的時間，才能慢慢從體內代謝出去，因此產婦或多或少有水腫的狀態。

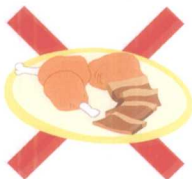
鹽含有鈉，而鈉會吸附水分，飲食中若攝取太多鹽分，會造成水分的滯留，加重產婦水腫的情形，故有坐月子餐不能加鹽巴的說法。實際上，除非產婦患有特殊疾病，如腎臟病，否則在坐月子期間，產婦並不需要刻意禁止鹽分的攝取，只要把握低鹽原則，飲食清淡，攝取均衡的營養，不要吃太鹹、太刺激的食物即可。

坐月子期間，產婦透過食物來補足身體所需之養分，用以促進生理機能的恢復，因此營養的吸收特別重要。坐月子餐最重要的是讓產婦能接受，吃得下，才有辦法攝取其中的豐富養分。沒有鹽巴的食物吃起來缺少味道，若因此影響產婦的胃口，反而適得其反。建議坐月子餐把握「低鹽」的原則即可，不需「無鹽」。

產婦宜遠離煙燻、醃漬食品

煙燻食品

醃肉、香腸
火腿、燒烤肉品



醃漬食品

蜜餞、醃酸菜
醃蘿蔔、醃小黃瓜
醃漬肉品



產婦本來多少就會水腫，煙燻、醃漬食品雖然開胃，但其含高量的鹽分，不僅會加重水腫情況，可能還會引發高血壓，應避免。

Q7

坐月子期間不能喝水嗎？

產後宜少量補充水分，對身體較佳

對於產後水分的攝取，坊間有個說法：「坐月子一定要滴水不沾，否則會大肚子。」懷孕時孕婦體內水分增加，懷孕後期水分代謝能力變差，易造成孕婦水腫。生產過後，仍有4成左右的多餘水分遺留在體內，等待慢慢代謝。坐月子期間的確需要讓水分好好排除，但絕對不是採用「不喝水」的方式。

中醫的古籍中，並沒有產後不能喝水的說法。相反的，有些產婦生產完的體質燥熱，若刻意不喝水反而會加重燥熱的現象，引發脫水、口乾舌燥、便秘等問題。正在進行哺乳的產婦若水分攝取不夠，也可能會有奶水不足的現象，影響新生兒健康，造成黃疸指數上升。適當喝水是必要的。倘若產婦擔心一下子喝進滿肚子水，會使得肚皮更鬆弛，建議產婦口渴的時候，可以採多次且小口的方式飲水。如果家中有長輩堅持不能喝白開水，或者產婦本身不想挑戰傳統禁忌，也可以依照體質，使用適合的材料，滾煮茶水取代白開水。

◆坐月子料理都要用米酒或米酒水？

其實在中醫古籍中，也沒有坐月子一定要用米酒的記載。想用米酒料理，需視產婦傷口復原情況與體質來調整。傷口完全癒合才可在料理中加入米酒。若屬燥熱體質、對酒精過敏，則不適合。

剖腹產：坐著喝水，一次不喝太多

產婦最好坐著喝水，一次不要喝太多。如果不想喝白開水，可以用薑、荔枝殼、觀音串（中藥）、紅棗、桂圓、黑豆等煮水喝，也可以從稀飯或各類藥膳補湯中，獲得水分的補充。

Q8

坐月子少不了麻油雞嗎？

惡露排淨後開始吃，能收縮子宮、促進乳汁分泌

麻油雞是坐月子的重點菜色，麻油雞的主要食材有麻油、雞肉與老薑。麻油有助於子宮收縮，雞肉富含蛋白質可以促進乳汁的分泌，薑則可祛寒。生薑性溫味辛，辛能舒散、溫可祛寒，中醫將生薑藥性歸入肺、脾二經，自古常用來治療虛寒的腸胃疾病。

煮麻油雞時會用麻油爆老薑，薑的功效更能發揮出來，再搭配上其他食材特性，對坐月子的產婦來說，麻油雞的確是一道理想的餐點。不過，體質燥熱的產婦，並不適合吃麻油雞，否則容易長疹子。

麻油雞理想的食用時間，是惡露排除乾淨，子宮內膜已經開始重建，生產過程所造成的傷口也大多癒合完全後。有一點要特別提醒，由於環境不同，現代人平日所攝取的營養已相當豐富，坐月子期間若攝取過多油脂，恐怕會導致肥胖、膽固醇過高等問題，反而造成身體負擔。建議在烹煮時，把雞皮剝掉再煮，這樣才不會過於油膩。



何時該停止吃麻油雞？

當開始以麻油雞進補後，若出現口乾舌燥、喉嚨痛，甚至是燥熱、多汗、便秘等狀況時，代表火氣上升，應該要暫停食用，並向中醫師諮詢。

Q9

生化湯一定要喝嗎？該怎麼喝？

自然產喝5~7帖、剖腹產喝3~5帖即可

生化湯源自於清代很有名的婦科醫家——傅青主的方子，主要由當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草等五味中藥組成。名字取自於其作用「生」出新血，「化」去舊瘀。

藥方中的當歸、川芎可以養血活血，桃仁破血去瘀，兩者合在一起有加強子宮收縮、增進血液循環、加速體內血塊吸收和排除的作用。產後飲用生化湯的目的，即在促進子宮收縮，排除惡露，幫助子宮回到產前狀態。

正確飲用生化湯的時間是產後第三天開始，而且必須是在產婦無血崩、傷口感染等狀況之下。

自然產惡露會在產後10天開始逐漸減少，子宮收縮狀態也逐漸恢復正常，生化湯喝5~7帖即可停用。剖腹產在生產時，醫生會順便把子宮裡的惡露清一清，此時若喝太多生化湯，反而會妨礙子宮內膜新生，通常剖腹產的產婦喝3~5帖即可。不論是自然產或剖腹產，若產後飲用過多生化湯，都有可能造成子宮內膜不穩定，引發出血不止的狀況。



生化湯飲用宜忌

並不是每位產婦都適合飲用，建議應經由醫師診斷後，調配合適藥方再服用，以免發生血崩。此外，分娩後醫生會開立幫助子宮收縮的藥物，不可與生化湯同時服用，應先將藥物服完，再飲用生化湯，以免藥物產生加乘作用，引發子宮收縮不止。

Q10

坐月子期間為何不能彎腰？

會增加腰部肌肉韌帶負擔，日後易腰痠背痛

坊間認為坐月子期間不能常彎腰，主因是彎腰會增加腰部肌肉韌帶的負擔，當產婦腰部無法獲得充分休息，日後便容易腰痠背痛。

中醫則有「腰者腎之府」的說法，認為腰部是腎的居所，且「胞脈繫於腎」，認為腎是子宮血管動脈所聯繫的地方，婦女生產時用力造成的拉傷及出血過多，導致胞脈空虛，若產後勞動、姿勢不良更會導致腎氣虛虧，造成腰部痠痛。

腰痠是產後婦女常見的不適症狀，而引起腰痠的原因眾多。懷孕期間，孕婦肚子漸漸隆起，身體重心漸漸向前移，脊椎曲度增大，背部的負擔加劇，腹部的壓力也會造成腰部肌肉韌帶受損，壓迫到骨盆神經和血管；生產時，用力過度，胎兒娩出時的壓迫，會造成骨盆韌帶鬆弛；產褥期間受到風寒，或太過勞累，甚至是哺乳的姿勢不正確等，都會引發婦女腰痠背痛以及關節、筋骨痠痛等現象。

女性懷孕之後，骨骼系統會發生變化，骨關節變寬鬆，肌肉韌帶的彈性也會因長時間拉長而下降。坐月子期間，建議孕婦多臥床休息，讓妊娠時期鬆弛的關節韌帶能回復到最佳狀態。提醒產婦，會拉扯到腹部肌肉的動作，如彎腰、爬樓梯、蹲、屈膝、盤坐等，都該避免，以預防腰痠背痛的情況發生。

起居、飲食不慎，也會引發腰痠

中醫認為，產後婦女處於氣血最虛弱的狀態，容易受到風寒邪氣的侵襲，舉凡起居、飲食方面都該小心謹慎。吹到風、吃到冰冷食物、接觸冰水等，都會造成血液循環不良，而瘀阻於腰部，加重腰痠背痛的不適。

Q11

產婦只能待在房間或床上？

只要是通風、恆溫、乾淨、安靜之處就適合休息

坐月子期間，產婦固然需要充分休養調理，但這並不是意味著產婦24小時都得躺在床上，不能下床活動。安全適度的活動是必要的，一般說來，自然產8~12個小時後，在沒有頭暈且身體無任何不適的狀況下，就可以下床排尿、用餐。24小時之後，即可以在房間內走動。剖腹產的婦女則可以在2、3天後下床活動。提醒產婦，下床時動作宜採漸進式，避免姿勢性低血壓發生，造成頭暈不適。

適度活動不僅可加速血液循環，促進組織代謝與子宮收縮，還能幫助惡露排出。除此之外，也有助腸胃蠕動，減少產婦便秘的現象。產婦坐月子期間，若只是一直待在床上，身體的復原反而會變慢。

產婦氣血虛弱，不適合吹風，坐月子期間最好待在室內，但一定只能待在房間內。產婦需要通風、恆溫、乾淨、安靜的地方，條件符合的空間，就是適合產婦活動或休息的環境。

漸進式下床4原則



Q12

坐月子時不能洗頭、洗澡？

不碰冷水、在浴室穿好衣物，吹乾頭髮即可

中醫認為，身體虛弱時，容易受到病邪的侵犯。產後氣血處於虛弱狀態，抵抗力最差，若不慎碰觸到冷風、冷水，則容易受風寒而感冒。早期技術不發達，沒有熱水器、吹風機等工具，且習慣將浴室蓋於房外，產婦若一洗頭，便很容易受到風寒，因此才有「坐月子期間不宜洗頭洗澡」的規矩。

隨時代演進，現代人擁有許多便利的家電設備，居住環境、品質與以往亦大相逕庭，產婦只要把握「不碰冷水」、「洗澡後，在浴室內將身體擦乾，穿上長袖長褲再踏出浴室」、「洗完頭，在浴室內用吹風機將頭髮、頭皮徹底吹乾」幾個大原則，便可以視自身狀況，進行洗頭、洗澡等身體清潔的動作。

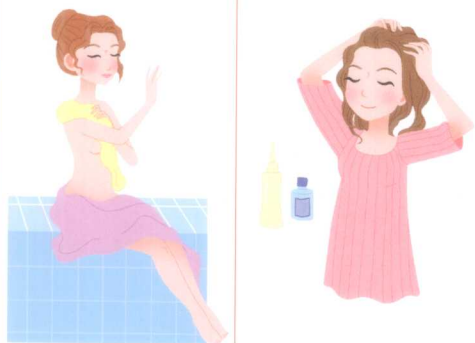
產後洗頭洗澡方式

1 洗頭

可用乾洗頭產品，慢慢擦拭頭皮，順便幫頭部按摩。接著，用擰乾的溫毛巾輕輕擦拭頭髮，再以梳子輕輕梳理。

2 洗澡

可採用擦澡的方式。除了溫毛巾擦拭外，也可以購買一些藥草包，煮開後用來擦澡，感覺會更清爽。



Q13

坐月子時不能梳頭、刷牙？

可以刷牙梳頭，以保護牙齒和頭皮的清潔與健康

傳統觀念有個說法：「坐月子期間，不能刷牙、梳頭，否則將來牙齒會過早鬆動、頭皮容易疼痛。」實際上剛好相反，坐月子期間應該要適當刷牙，以保持牙齒清潔；偶爾梳頭，以保護頭皮。

中醫認為，牙齒是「骨之餘」，而腎主骨，加上腸胃之脈絡於齒齦，所以牙齒及牙齦和腎及腸胃最為相關。當脾腎氣虛的時候，牙齒就容易出狀況。產婦生產過後，剛好就是脾腎氣虛時，更應該好好照顧牙齒的健康。

坐月子時，產婦為了補充熱量、營養，比平時攝取更多高蛋白、醣類食物，易引起蛀牙、口臭，此時更應該特別注意牙齒清潔，不刷牙反而有害牙齒健康，建議只要體力許可，產後就可開始刷牙，依平常的清潔方式即可。

古時候婦女頭髮很長，梳頭對她們而言是件相當費力的事，若在產後常有大動作出現，怕會導致筋骨痠痛，因此才有「產後不可梳頭」的說法。實際上，梳頭可以刺激頭皮的血液循環，提供髮絲充足的營養，還有清潔的效果。

產後掉髮，是正常的生理現象

婦女在懷孕時期，體內的激素比平時高很多，部分頭髮生長時間跟著延長。分娩後，雌性激素發生變化，讓延長生長期的頭髮，和原本就應停止生長的頭髮，一起達到休止期，所以感覺上產後的掉髮量明顯增多，這是正常且短暫的現象，半年以內就會恢復，產婦無需過度擔心。



Part 2

坐月子167道特效食譜

產後一個月是關鍵時期，
掌握食補方向＝恢復健康體力的第一步。
請參考接下來的4週食譜建議，
一步步循序漸進持續下去，
相信你很快就能找回美麗風采！

審訂：
蕭千祐 營養師

營養分析 & 飲食原則作者：
陳彥甫 營養師

學歷：
輔仁大學食品科學研究所畢
專技高考營養師、素食廚師執照

經歷：
基督教醫院營養師、士林葫蘆國小駐校營養師

現任：
美商然健環球（股）有限公司營養產品顧問

單位換算表

1杯=240克 (c.c.)	1斤=600克
1大匙=15c.c.	1小匙=5c.c.