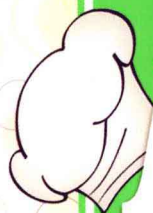


清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽主审

最新版 最权威

坐月子 饮食 全程指导



全程指导系列

东方知语早教育儿中心◎编著



NLIC2970876839

- 产后补充体力，哪些食材适合您
- 如何通过饮食，改善腰酸背痛
- 产后如何增加元气，恢复肌肤光滑
- 经典月子菜，健康又美丽

上海科学技术文献出版社



清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽主审



坐月子 饮食 全程指导



全程指导系列

东方知语早教育儿中心◎编著



上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子饮食全程指导 / 东方知语早教育儿中心编著 .—上海:
上海科学技术文献出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5439-5664-3

I . ① 坐… II . ① 东… III . ① 产妇 - 营养卫生 IV . ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 304671 号

责任编辑: 忻静芬



坐月子饮食全程指导



-----东方知语早教育儿中心 编著 -----

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京东光印刷厂印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 322000

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5664-3

定价: 26.80 元

<http://www.sstlp.com>

经过十月怀胎，新妈妈终于迎来了盼望已久的小生命。面对怀中娇弱的小宝宝，新妈妈感到喜不自胜的同时，也多了一分担心。惟恐自己发胖的身体不能恢复到以前的苗条和健美，更担忧不能养护好自己的小天使。

其实，新妈妈大可不必过虑，新妈妈应该轻松愉快地度过产褥期。经历了生产的新妈妈，无论在体力还是在心理上都经受了一次严峻的考验，更应该有信心迎接新的挑战。

为了让新妈妈得到精心的护理和保健，使身体恢复到健康状态，达到塑身健体的效果，也为了可爱的小天使能够得到科学合理的喂养，健康成长，我们编写了这本《坐月子饮食全程指导》，为产后新妈妈详细介绍坐月子期间的营养保健及塑身方法，并精选了多种经典食谱，让新妈妈月子进补得更全面、更健康，为新妈妈解除后顾之忧。

本书共分六章，分别从产后新妈妈如何坐月子、月子里进补所需营养食材、美味食谱推荐、罹患不同疾病的饮食策略及产后新妈妈如何恢复曼妙身材进行了全面的阐述，内容翔实、生动，为新妈妈科学坐月子提供全面的指导意见和参考资料。新妈妈阅读后能明白月子里应注意的事项，以及应该吃什么，不应该吃什么，吃什么对身体有益，吃什么不利于身体恢复。

产后的营养，不仅关系着新妈妈的调养，而且还关系到小宝宝的健康。新妈妈通过阅读此书，还应明白哪些食物对宝宝有益，哪些食物不利于宝宝的正常发育，及时调整自己的饮食，以使自己和小宝宝能够安全地度过月子期。

产后新妈妈大量进补，会使身体变得臃肿肥胖，恢复孕前身材，是每个新妈妈的愿望。那么，新妈妈应如何塑身瘦体，以达到健康和健美的双赢呢？这些，在本书中都有详细的指导，供新妈妈参考、使用。

希望本书能给新妈妈带来切实的帮助，使新妈妈舒适地度过坐月子时光，使可爱的小宝宝能够健康成长。

第一章

科学健康 修好月子基础课

第一节 大话坐月子.....	002
1. 产后为什么要坐月子	002
2. 坐月子的基本原则	003
3. 坐月子类型扫描	004
4. 东西方不同的坐月子方法	005
5. 走出传统月子误区	006
6. 慎选坐月子中心	008
7. 专业月嫂更可靠	009
8. 月子保养要多久	010
9. 春季坐月子妙招	011
10. 夏季坐月子妙招	012
11. 秋季坐月子妙招	014
12. 冬季坐月子妙招	015



第二节 营养黄金期.....017

1. 月子营养有学问 017
2. 选对月子食材 018
3. 月子用餐要科学 019
4. 月子饮食分段进行..... 020
5. 增加餐次 021
6. 月子饮食重质不重量 022
7. 因人而异来食补 024
8. 不宜立即大补 025
9. 季节影响月子进补..... 026
10. 了解月子“三宝” 027
11. 不可或缺几类营养食物..... 027
12. 把握好产后进餐时间 029
13. 宝宝的粮仓之源——催奶汤 032
14. 不吃生冷的食物 033
15. 油炸食物有害健康..... 034
16. 辛辣食物不可取 036
17. 避免摄入咖啡因 037
18. 烟酒不可沾 038
19. 节食伤身体..... 038

第二章

六大营养 尽享美妙月子生活

第一节 基础营养小盘点042

1. 蛋白质——提高乳汁质量 042
2. 脂肪——增加乳汁分泌 044
3. 维生素——促进产后睡眠 046
4. 糖类——补充身体能量 047
5. 水——人体生命之源 048
6. 膳食纤维——增强消化功能 050

第二节 特殊营养小展示051

1. 钙——保障骨骼发育 051
2. 铁——改善新妈妈贫血 056
3. 铜——加快新陈代谢 058
4. 碘——促进大脑发育 060
5. 镁——帮助新妈妈消化 061

第三章

养颜润体 经典食材大比拼

第一节 常见食材大搜索064

1. 麦片——美容减肥 064
2. 小米——健胃除湿 066
3. 糯米——缓解食欲 067
4. 黑豆——活血利水 068
5. 纳豆——丰胸塑身 069
6. 花生——滋润皮肤 071

7.马铃薯——抗老排毒	073
8.包心菜——快速减肥	074
9.黄豆芽——防止便秘	075
10.黄瓜——绿色减肥	076
11.黑木耳——益气强身	078
12.芝麻——补血养颜	079

第二节 滋养食材大搜索081

1.苹果——瘦身塑体	081
2.香蕉——润肠通便	083
3.葡萄——养血强心	085
4.猕猴桃——生津润燥	086
5.橘子——消除疲劳	088
6.核桃——健身抗衰	089
7.桂圆——益心补血	091
8.火龙果——瘦身首选	093
9.草莓——营养瘦身	095
10.山楂——散淤解痛	097
11.青木瓜——丰胸瘦身	098
12.番茄——美白瘦身	101

第三节 温补食材大搜索105

1.莲子——强心去火	105
2.百合——美肤补虚	107
3.蜂蜜白醋——轻松瘦身	108
4.豆浆——健体塑身	110
5.酸奶红糖——养颜瘦身	112
6.冬虫夏草——帮助睡眠	113
7.干贝——调中和胃	115
8.海参——复原身体	116

9.芡实——滋阴补肾	117
10.玉竹——增进食欲	118
11.薏苡仁——清燥消斑	119

精调细养 轻松度过月子时光

第一节 走进产后新生活（第一周）122

1.适合新妈妈吃的食物	122
2.饮食调理策略	123
3.进餐要细品慢咽	124
4.美味食谱推荐	125
桂圆肉粥	125
陈皮米粥	125
山药薏苡仁粥	125
小米糖粥	126
红枣菊花米粥	126
山楂米粥	126
甜糯米粥	126
香油炒猪肝	127
大枣养肝汤	127
竹荪乌鸡汤	127
红豆姜汤	128
番茄瘦肉汤	128
萝卜骨汤	128
海米炒油菜	129
麻油鱼	129
红烧鳝鱼	129

第二节 润肠濡胃好时机(第二周)130

1. 选择易消化的食材	130
2. 汤补更有营养	131
3. 美食调养要点	132
4. 美味食谱推荐	133
桂圆红枣米粥	133
红薯瘦肉粥	133
猪肝枸杞米粥	134
黑木耳肉末粥	134
糯米里脊饭	135
薏苡仁饭	135
黄豆薏苡仁饭	136
木瓜鳅鱼杏仁汤	136
黑豆排骨汤	136
菠菜猪肝汤	137
香油炒猪腰	137
黄花菜鲫鱼汤	138
花生红豆汤	138
腐竹瘦肉汤	138
香菇炒鸡柳	139
排骨紫菜汤	139
莲子红枣汤	139
木瓜牛奶炖鸡蛋	140
猪蹄茭白汤	140
清蒸带鱼	140
瘦肉香菇汤	141
海带豆腐汤	141

第三节 催乳美颜并同行 (第三周) 142

1. 月子进补最佳时机.....	142
2. 补血养颜食材	143
3. 理想饮食巧选择	144
4. 美味食谱推荐	146
红枣栗子粥	146
猪蹄木耳汤	146
桂圆小米粥	147
莲子瘦肉粥	147
虾干紫菜粥	147
核桃仁瘦肉粥	148
银耳莲子粥	148
花生豆苗猪蹄汤	148
鳕鱼炖豆腐	149
赤豆米粥	149
虫草大骨汤	150
猪蹄通草汤	150
豆芽鲫鱼汤	150
花生仁大枣汤	151
银耳桂圆乌鸡汤	151
鲫鱼豆腐汤	151
香芋桂花汤	152
鸡汤面条	152
猪蹄肉皮汤	152
香油鸡	153
红枣枸杞乌鸡汤	153
麻油煎鸭蛋	154
红烧兔腿肉	154

芦笋肉片	155
明虾炖豆腐	155
金针菜炒肉丝	156

第四节 窈窕身材易恢复（第四周）156

1.继续加强营养补充.....	156
2.进餐定时定量	158
3.精选产后6种复元食材	159
4.美味食谱推荐	161
番茄肉丝面	161
芋艿排骨紫菜汤	161
猴头菇银耳汤	162
银耳桂圆乌鸡汤	162
绿豆排骨汤	162
莲子薏苡仁煲鸭汤	163
香菇百合炒肉片	163
胡萝卜牛蒡排骨汤	164
鸡胸炒山药	164
银耳鸡汤	164
蛤蜊炖蛋	165
鸡蛋玉米羹	165
清蒸鲈鱼	166
荠菜豆腐羹	166
黄鱼参羹	167
白灼虾仁	167
赤豆瘦肉粥	168
花生瘦肉粥	168
胡萝卜乌鸡汤	168

第一节 产后抑郁饮食攻略.....170

1. 解析产后抑郁的表现.....170
 2. 导致产后抑郁的原因.....172
 3. 饮食可以缓解产后抑郁.....174
 4. 巧对产后抑郁的5种饮食.....174
 5. 防止产后抑郁经典食谱推荐.....176
- 鸡蛋黄花汤.....176
- 香菇豆腐.....176
- 清炖鸡块汤面.....177
- 牛奶麦片粥.....177
- 紫米薏苡仁粥.....177
- 燕麦粥.....178
- 松子仁粥.....178
- 莲心大枣汤.....178
- 炖参汤.....179
- 百合捞莲子.....179
- 核桃仁拌芹菜.....179
- 小炒虾仁.....179
- 核桃仁炒鸡丁.....180
- 猪肉苦瓜丝.....180
- 黄瓜炒冬笋.....181
- 芥菜炒冬笋.....181
- 姜汁菠菜.....181
6. 产后抑郁经典药膳推荐.....182

莲子茯苓糕	182
小麦百合生地汤	182
五圆鸽子	182

第二节 产后脱发饮食攻略.....183

1. 解析产后脱发的表现	183
2. 导致产后脱发的原因	183
3. 饮食对产后脱发的影响	185
4. 产后脱发需要的饮食	186
5. 防止产后脱发经典食谱推荐	187
首乌炖鸡	187
养生汤	187
黑芝麻羊骨粥	188
枸杞黑芝麻粥	188
黑豆汤	188
美容乌发糕	189
山药芝麻茶	189
西芹拌芝麻	189
枸杞黑豆炖羊肉	190
芪归芝麻炖乳鸽	190
首乌煲鸡蛋	190
桂圆人参汤	191
山药核桃炖猪脑	191
何首乌核桃仁猪脑汤	191
芝麻海带糕	191
6. 产后脱发经典药膳推荐	192
枣肉煲鸡蛋	192
核桃炖猪脑	192
黄芪炖乳鸽	193

第三节 产后血晕饮食攻略.....193

1. 解析产后血晕的表现	193
2. 导致产后血晕的原因	195
3. 产后血晕饮食进补	196
4. 产后血晕不宜吃的食物	197
5. 产后血晕经典食谱推荐	198
小米鳝鱼粥	198
独参汤	198
黄芪粥	198
糯米葱粥	199
莲子粥	199
海带炖肉片	199
参芪四物粥	200
参归黑鸡汤	200
黄芪母鸡汤	200
桃仁粥	200
五味子大枣人参汤	201
当归羊肉芪姜汤	201
佛手元胡山楂汤	201
归芪羊肉汤	202
附子牛肉汁	202
香炸鱿鱼圈	202
黑豆红花汤	203
白糖豆浆	203
6. 产后血晕经典药膳推荐	204
艾叶干姜醋糖饮	204
糖饊加味红枣	204
益母草粥	204



第四节 产后贫血饮食攻略.....205

1. 解析产后贫血的表现	205
2. 导致产后贫血的原因	206
3. 饮食进补滋养气血	206
4. 产后贫血不应吃的食物	208
5. 产后贫血经典食谱推荐	209
麻油鱼	209
红烧甲鱼	209
紫米粥	210
四物米粥	210
红枣人参汤	210
桑葚粥	211
桂圆粥	211
鸡汤粥	211
瘦肉阿胶汤	212
枣花生桂圆粥	212
红枣黑木耳汤	212
红枣人参汤	213
生地藕猪骨汤	213
红烧甲鱼	213
米酒蒸鸡蛋	214
生炒糯米饭	214

当归羊肉羹	214
6. 产后贫血经典药膳推荐	215
归芪炖鸡	215
当归生姜羊肉汤	215
豆腐猪血汤	215

第五节 产后腹痛饮食攻略.....216

1. 解析产后腹痛的表现	216
2. 导致产后腹痛的原因	216
3. 饮食疗法缓解产后腹痛	217
4. 产后腹痛不宜吃的食物	218
5. 产后腹痛经典食谱推荐	219
归七山楂饮	219
姜楂茶	219
山楂粥	220
当归生姜羊肉汤	220
苋菜大蒜粥	220
山药羊肉汤	221
八宝鸡	221
荠菜汤	222
当归炖羊肉	222
蒜心木耳牛肉丝	222
当归煮猪肝	223
荠菜煮莲藕	223
田七炖鸡	223
软烧三七鸭	224
红鸡冠花鸡蛋	224
益母草鸡蛋	224
6. 产后腹痛经典药膳推荐	225