

产妇



饮食调理与补益

膳食自制

 主编 郝锦峰

CHANFU
YINSHI TIAOLI YU



 科学技术文献出版社

产妇饮食调理



补益膳食自制

主 编 郝锦峰

副主编 王国建 马 勇

编 委 周利勤 曹晏青 苏 娜 高易尧

王 芳 吴艳辉 张春翼 曾 昆

温风英 刘 艳

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

产妇饮食调理与补益膳食自制/郝锦峰主编. -北京:科学技术文献出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5023-6729-9

I. ①产… II. ①郝… III. ①产妇-营养卫生 ②产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160367 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882938, 58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 248 千
印 张 17.25
印 数 1~5000 册
定 价 25.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

新妈妈在产褥期，饮食调理是不能忽视的，一方面是要补充在分娩时的耗损，另一方面要不断地补充足够的营养，使母体分泌充足的乳汁来哺育婴儿。因此，女性产后的营养需要比妊娠时还要多。如果产后不能及时补充足够的高质量营养，就会影响新妈妈的身体健康，影响新生儿的生长发育。本书根据产褥期婴儿及母体营养需求的特点，合理指导新妈妈自制营养膳食进行食补，以保证自身及婴儿发育所需的营养。本书可供新妈妈及其亲属或对食疗有兴趣的人员阅读参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

“做月子”在医学上称为“产褥期”，是指胎儿、胎盘娩出后产妇身体和生殖器官复原的一段时间，通常为6~8周，亦即42~56天。

研究证明，女性产后的营养需要比妊娠时还要多，因此必须加强日常饮食调养，多进食营养丰富的食物，合理安排一日三餐，补充足够的营养素，以满足产后身体营养的需要。

新妈妈进行饮食调养时要认识到，一口不能吃成胖子，身体的恢复需要科学的饮食调养，不仅要补充足够的营养素，还要根据虚损的程度、类型等合理地施以相应的饮食疗法。新妈妈经过妊娠、分娩，体质比较虚弱，可以通过饮食调养来提供身体复原所需要的营养物质和热能，改善虚损，促进体质恢复到孕前的最佳状态。

本书通俗易懂，贴近实际，实用性、可操作性强。希望通过阅读本书，新妈妈学会自制多种多样、荤素兼备、粗细粮搭配的膳食，以满足机体对各种营养素的需要。

编 者

目 录

第一章 产妇应知道的营养知识	(1)
第一节 产妇的合理膳食	(1)
一、新妈妈的生理特点	(1)
二、新妈妈的营养需求	(2)
三、产褥期的饮食原则	(4)
第二节 新妈妈的饮食宜忌	(7)
一、新妈妈适宜食用的食品	(7)
二、新妈妈应节制的食物	(12)
第二章 食品原料的准备	(15)
第一节 主要食品原料的选购	(15)
一、粮食类的选购	(15)
二、畜肉制品的选购	(19)
三、食用油脂的选购	(25)
四、禽蛋及其制品的选购	(26)
五、水产品的选购	(28)
六、乳与乳制品的选购	(34)
七、豆制品、面筋、淀粉制品的选购	(37)

2 产妇饮食调理与 补益膳食自制

八、常见蔬菜的选购	(39)
九、常见果品的选购	(44)
十、调味品的选购	(46)
十一、菌类的选购	(49)
十二、干果类的选购	(51)
十三、补品类的选购	(53)
第二节 烹饪原料的初加工	(55)
一、新鲜蔬菜的初加工	(55)
二、畜产品的初加工	(56)
三、禽类的初加工	(57)
四、鲜活水产品的初加工	(58)
五、干货原料的初加工	(59)
第三节 原料的初步熟处理	(62)
一、焯水	(63)
二、制汤	(64)
三、过油	(64)
四、走红	(65)
五、挂糊	(65)
六、勾芡	(67)
第四节 菜肴的主要烹调方法	(69)
第三章 自制“月子”补益食谱	(77)
第一节 产后第一周食补——开胃为主	(77)
一、产后前4天食谱	(77)
二、产后第5天食谱	(88)
三、产后第6天食谱	(100)
四、产后第7天食谱	(112)
第二节 产后第二周食补——补血为要	(132)
第三节 产后第三周食补——增乳为重	(202)
第四章 产后疾病的饮食调养	(231)
第一节 恶露不下调理食谱	(231)

第二节	恶露不尽调理食谱·····	(234)
第三节	产褥感染调理食谱·····	(238)
第四节	产后身痛调理食谱·····	(240)
第五节	产后腹痛调理食谱·····	(244)
第六节	产后发烧调理食谱·····	(248)
第七节	产后大便难调理食谱·····	(250)
第八节	产后小便不通调理食谱·····	(255)
第九节	产后自汗、盗汗调理食谱·····	(257)
第十节	产后乳汁自出调理食谱·····	(260)
第十一节	产后水肿调理食谱·····	(263)

第一章

产妇应知道的 营养知识

由于产妇在分娩时体力的消耗、产后出血等使各种营养素的储备大量消耗，产后出汗、恶露的排出也要损失相当多的营养物质，伤口的愈合也需要足够的养分，同时还要将营养加以转化，通过乳汁输送给婴儿。因此，女性产后的营养需要比妊娠期还要多，必须加强饮食调养，进食营养丰富的食物，科学配餐，补充足够的营养素，对帮助新妈妈早日恢复健康，维持新生儿的生长发育都是非常重要的。

第一节 产妇的合理膳食

新妈妈分娩后既需要恢复体质，同时又要为婴儿授乳，因此卫生、体质及营养状况的好坏是确保母子健康的大事，而其中新妈妈的营养供给和膳食调配显得尤为重要。

一、新妈妈的生理特点

1. 分泌乳汁

母乳是婴儿最为理想的食物，新妈妈体内储备的营养和每日摄入的营养素是合成乳汁的原料，而新妈妈分泌乳汁是一种复杂的神经反射活动，因此乳汁的分泌和泌乳量是受多种因素影响的。

婴儿的吸吮力和频率对乳汁的分泌有重要的影响，因为吸吮会引起催产素和催乳素的分泌，从而使乳腺泌乳。如果新妈妈过度劳累、精神紧张和情绪激动，则会抑制乳汁的分泌。

新妈妈膳食中热能和营养素的摄入不仅会影响乳汁的分泌量，而且会影响乳汁中各种营养素的含量以及 9 种必需氨基酸的构成与比例。如果摄入量不足，不仅会减少乳汁的分泌量，降低乳汁的质量，而且会消耗新妈妈的营养储备甚至母体的组织，从而影响新妈妈的健康。因此新妈妈的营养极为重要，它关系到母婴两代人的身体健康。

2. 基础代谢增高

由于母体产后要逐步恢复身体的正常状态，身体要进行一系列调节活动，从而使基础代谢率增高，通常要比成年女性高出 20%，因此新妈妈处于基础代谢的活跃阶段。

3. 动用体内营养储备

不论新妈妈膳食营养状况如何，也要维持乳汁的成分基本恒定，以利于子代的健康成长，这是生物学的一个基本原则。因此当需要的时候，动员母体在肝脏、骨骼及其他器官的营养储备进入乳汁是一种自动过程。

如每天进入乳汁的钙就达 300 毫克之多，当膳食中含钙不足或吸收不良，则会从母体的牙齿和骨骼组织的钙储备中取得，以维持乳汁中含钙量的稳定。若长期缺钙，3 个月就会动用母体钙储备的 2%，母体就处于钙的负平衡状态，造成骨痛、牙齿松动和骨质软化等症。再如维生素 A 也会因维持乳汁的一定含量而从母体的肝脏储备中动员出来，引起维生素 A 的负平衡，出现夜盲症、抵抗力低下、易感染等。

二、新妈妈的营养需求

1. 热能

新妈妈由于基础代谢的增高和泌乳的需要，对热能的要求与怀孕前

相比有很大的增加。这些热能一部分来自妊娠期间所储备的脂肪（可达4千克左右），另一部分就是来自每日的膳食。如果热量供给不足，则乳汁分泌的数量和乳汁中脂肪的含量都会下降。但热能的供给量也不宜过多，否则会引起肥胖，其标准是产后应逐渐恢复到孕前水平。如果比孕前消瘦，说明热量供给不足，如比孕前肥胖，说明热量供给过多。

2. 蛋白质

新妈妈的蛋白质营养状况与乳汁的分泌具有很大的关系。当蛋白质的营养状况不佳时，不仅乳汁中蛋白质的含量受到影响，泌乳量大大减少，而且会动员母体组织中的蛋白质。

新妈妈每日分泌的乳汁含蛋白质8~10克，膳食中蛋白质变成乳汁蛋白质的转化率与蛋白质的生物价成正比，为70%~80%，因此需提供蛋白质12克左右，若由植物性蛋白质提供则需要量更大，故我国建议新妈妈蛋白质供给量每日应增加25克，达到日供给总量为95~105克。

3. 脂肪

脂类对婴儿脑发育有关，尤其是类脂对中枢神经系统的发育特别重要。人乳中脂肪含量变化较大，婴儿吮乳活动可使乳中脂肪含量增加。哺乳后，乳中脂肪量为哺乳前的3倍。

膳食中的热能、蛋白质、脂肪的高低可影响乳中脂肪的含量。如新妈妈摄入不饱和脂肪酸较多，其乳中含量也会增加。如果新妈妈膳食中75%能量由糖类提供，乳汁中亚油酸等多不饱和脂肪酸则减少。我国建议新妈妈脂肪的供给量，应使其所提供的能量达到膳食总能量的20%~25%，并应考虑到必需脂肪酸的含量要适宜。

4. 无机盐

新妈妈首先要补充的无机盐是钙，以提高乳汁中钙的含量，同时避免或减少动员母体储备的钙，防止出现骨质软化症。

乳汁中钙的含量一般是较稳定的。如新妈妈食物中钙不足或不能有效吸收，新妈妈体内的钙将移出以稳定乳汁中的钙，但此时体内就会出

现钙的负平衡，这种情况延续下去会发生骨质软化症。因此新妈妈要多选用富含钙的食物，如牛奶、虾皮、水产品等，必要时补充钙制剂，如碳酸钙、乳酸钙和骨粉等。我国建议钙的供给量标准是每日 1500 毫克，并增加维生素 D 的供给以利于钙的吸收。

母体中铁和铜不能通过乳腺进入乳汁，因此人乳中铁和铜的含量不高。但为了补偿新妈妈在妊娠和分娩中铁的损耗，提高铁的储备，也要增加铁的供给，我国建议的标准是每日供给 20 毫克铁。

5. 维生素

大多数水溶性维生素（如 B₁、B₂、B₆ 和 C 等）可以自由通过乳腺进入乳汁，维生素 A 也可以少量进入乳汁，上述维生素在膳食中的含量高，相应乳汁中的含量也就高。因此提高膳食中这些维生素的含量对于增加乳汁中维生素的含量极为重要。我国建议维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 的供给量分别是每日 2.1 毫克、2.1 毫克和 21 毫克，维生素 C 的摄入量每日应达 100 毫克，维生素 A 为 1200 微克视黄醇当量。

三、产褥期的饮食原则

在产褥期，新妈妈除了要有足够的营养来补充妊娠、分娩的消耗及身体各器官的恢复外，还要进行哺乳，因此产后母体的营养需求比妊娠时还要高。有了足够营养才能保证乳汁的分泌和质量，才能有利于新妈妈的康复。

1. 阶段饮食进补原则

分娩完成后，由于体质尚虚，直觉观念就是要赶快进补，以恢复元气。但月子进补应该有良好的营养，合理的饮食，以利于母婴健康，防止产后大吃大补。每天饮食应有多种多样的食物如有主食、有奶豆类、有鱼禽肉类、有蔬菜水果类，最好还有些干果坚果等油脂类。

(1) 产后头 4 天：新妈妈的体力尚未恢复，食物以清淡、不油腻、易消化、易吸收、营养丰富为佳，形式为流质或半流质。可食用牛奶、

豆浆、藕粉、糖水煮鸡蛋、蒸鸡蛋羹、馄饨、小米粥等。不要吃刺激性的食物。

剖腹产的新妈妈一般需要在产后 36 小时之后才可进食。每餐不要进食过多，因为此时新妈妈的胃肠功能还没有完全复原。三餐之间可以加餐，做到少食多餐，这样既可以保证营养的充分供给，又不致给肠胃增加过多负担。

应该特别注意的是，在分娩之后的 3~4 天之内，新妈妈不要急于进食炖汤类，因为炖汤类会促进乳汁分泌，而此时新妈妈的初乳尚不十分畅通，过早喝汤只会使乳房胀痛。以后随着身体和消化能力的慢慢恢复，新妈妈渐渐进入正常饮食。待泌乳通畅后，才可多喝汤。

(2) 产后 5~7 天：不论是哪种分娩方式，新妈妈在刚刚生产的最初几日里会感觉身体虚弱、胃口比较差。如果这时强行填下重油重腻的“补食”只会让胃口更加减退。在产后的第一周里，可以吃些清淡的荤食，如肉片、肉末、瘦牛肉、鸡肉、鱼等，配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽营养均衡。橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃的作用。本阶段的重点是开胃而不是滋补，胃口好，才会食之有味，吸收也好。

(3) 产后第二周：进入月子的第二周，新妈妈的伤口基本上愈合了。经过上一周的精心调理，胃口应该明显好转。这时可以开始尽量多食补血食物，调理气血。苹果、梨、香蕉能减轻便秘症状又富含铁质，动物内脏更富含多种维生素，是完美的维生素补剂和补血剂。

(4) 产后三~四周：这一阶段新妈妈进入调理进补期，许多患有贫血等情况的新妈妈可以在这一阶段逐步得到恢复。这阶段的膳食应以均衡、多样而充足，但不过量，要有充足的蛋白质和足够的新鲜蔬菜和适量的水果。主副食合理配比、粗细粮搭配，还要有一定的活动量，保持合适的体重。

此时宝宝的胃容量增长了不少，吃奶量与时间逐渐建立起规律。新妈妈的产奶节律开始日益与宝宝的需求合拍，反而觉得奶不涨了。其实，如果宝宝尿量、体重增长都正常，两餐奶之间很安静，就说明母乳是充足的。免不了有些新妈妈会担心母乳是否够吃，这时完全可以开始吃增奶食物了，比如鲫鱼汤、猪手汤、排骨汤都是公认为很有效的催奶汤。如果加入通草、黄芪等中药，效果更佳。

另外，新妈妈应当保持孕期养成的每日喝牛奶的良好习惯，多吃新鲜蔬菜水果。总之吃得好，吃得对，既能让自己奶量充足、又能修复元气且营养均衡不发胖，这才是新妈妈希望达到的月子“食”效。

2. 新妈妈的饮食要点

由于新妈妈要分泌乳汁、喂养婴儿，所消耗的热量与各种营养素较多，因此新妈妈在选择食物时，要合理调配膳食，做到品种多样、数量充足、营养价值高，以保证婴儿与新妈妈都能获得足够的营养。

(1) 食品品种多样：应该尽量做到食物种类齐全，不要偏食，数量要相应的增加，以保证能够摄入足够的营养素。这就是说除了吃主食谷类食物，副食应该多样化，一日以 4~5 餐为宜。乳母膳食中的主食不能单一，更不能只吃精白米、面，应该粗细粮搭配，每天食用一定量粗粮，并适当调配些杂粮、燕麦、小米、赤小豆、绿豆等。这样做可保证各种营养素的供给，还可使蛋白质起到互补作用，提高蛋白质的营养价值。

(2) 供给充足的优质蛋白质：动物性食品如鸡蛋、禽肉类、鱼类等可提供优质蛋白质，宜多食用。乳母每天摄入的蛋白质应保证有 1/3 以上来自动物性食品。大豆类食品能提供质量较好的蛋白质和钙质，也应充分利用，尤其对于受经济条件限制者多摄入豆类及其制品，以补充蛋白质。

(3) 多食含钙丰富的食品：乳母钙的需要量大，需要特别注意补充。乳及乳制品（如牛奶、酸奶等）含钙量最高，并且易于吸收利用，每天应供给一定数量。小鱼、小虾含钙丰富，可以连骨带壳食用。深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。

(4) 多吃含铁丰富的食物：产后出血及哺喂宝宝，补充铁也是非常必要的，不然容易发生贫血。如果在饮食中多注意吃一些含血红素铁的食物，如动物血或肝、瘦肉、鱼类、油菜、菠菜及豆类等，就可防止产后贫血。

(5) 摄入足够的新鲜蔬菜、水果和海藻类：新鲜蔬菜和水果含有多种维生素、无机盐、纤维素、果胶、有机酸等成分，海藻类还可以供给适量的碘。这些食物可增加食欲，防止便秘，促进泌乳，是乳母每日膳

食中不可缺少的食物，每天要保证供应 500 克以上。乳母还要多选用绿叶蔬菜，有的地区产后有禁吃蔬菜和水果的习惯，应予以纠正。

(6) 多进食各种汤饮：一定要注意多喝汤。汤类味道鲜美，易消化吸收，还可促进乳汁分泌，如鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等，需注意的是，一定要汤和肉一同进食。

(7) 不吃盐渍食物、不饮酒：盐渍食物会影响新妈妈体内的水盐代谢，咖啡及含某些香辛料的食品可通过乳汁进入宝宝体内，影响他们的健康发育，特别要加以注意。

(8) 不吃酸辣食物及少吃甜食：酸辣食物会刺激新妈妈虚弱的胃肠，引起很多不适。甜食最好只喝红糖水，过多吃其他甜食不仅影响食欲，还易使热能过剩并转化为脂肪，引起产后肥胖。

(9) 注意烹调方法：对于动物性食品，如畜、禽、鱼类的烹调方法以煮或烧为最好，少用油炸。需要特别注意经常供给一些汤汁以利泌乳，如鸡、鸭、鱼、肉汤，或以豆类及其制品和蔬菜制成的茶汤等，这样既可以增加营养，还可以补充水分，促进乳汁分泌。烹调蔬菜时，注意尽量减少维生素 C 等水溶性维生素的损失。

第二节 新妈妈的饮食宜忌

一、新妈妈适宜食用的食品

1. 新妈妈适宜食用的滋补品

(1) 炖汤：炖汤类营养丰富，含有易于人体吸收的蛋白质、维生素、矿物质，易消化吸收，促进食欲及乳汁的分泌，帮助新妈妈恢复身体。新妈妈易出汗并且还要分泌乳汁，需水量要高于一般人，因此，大量喝汤十分有益。鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤、肘子汤可以轮换着喝。但应该特别注意在分娩之后的 3~4 天之内，新妈妈不要急于进食炖汤类，待泌乳通畅后，才可多喝汤。

(2) 鸡蛋：鸡蛋中蛋白质及铁含量较高，并含有许多其他营养素，且容易被人体吸收利用，还无明显的“滞胃”作用，对于产妇身体康复及乳汁的分泌很有好处。鸡蛋的吃法可采用多种形式，如蒸蛋、水煮蛋等，每日以 3 个为宜。一次吃得太多胃肠吸收不全，既不经济，对身体也无补益。

(3) 小米粥：小米粥富含维生素 B 族、膳食纤维和铁。帮助新妈妈恢复体力，刺激肠蠕动，增进食欲。可单煮小米或将其与大米合煮，有很好的补养效果。但小米粥不宜太稀薄，而且在产后也不能完全以小米为主食，以免缺乏其他营养。

(4) 挂面：挂面营养较全面，在汤中加入鸡蛋，食用方便，富有营养且易消化。

(5) 红糖：红糖含铁量高，适宜新妈妈补血。红糖含多种微量元素和矿物质，能够利尿、防治产后尿失禁，促进恶露排出。一般饮用不能超过 10 天，时间过长增加血性恶露，并且在夏天会使新妈妈出汗更多而体内少盐。但要注意红糖是粗制糖，杂质较多，应将其煮沸再食用。

(6) 牛奶：牛奶含人体必需的氨基酸及钙、磷等多种微量元素和维生素 A。

(7) 鸡、鱼、排骨、牛肉：这些食物中含有丰富的蛋白质，钙、磷含量高，味道鲜美，是产妇的营养佳品。烹调鱼、排骨时可取少量醋，能去掉腥味，并有助于钙、磷的溶解，便于人体吸收。

(8) 芝麻：芝麻富含蛋白质、脂肪、铁、钙、磷、维生素 E 等营养成分，可提高和改善膳食营养质量，滋补身体，非常适合新妈妈的营养要求。如果选用黑芝麻要比白芝麻更好。

(9) 甲鱼：甲鱼富含动物胶、角蛋白、铜、维生素 D 等营养素，能够增强身体的抗病能力及调节人体的内分泌功能，也是提高母乳质量、增强婴儿的免疫力及智力的滋补佳品。它的肉具有鸡、鹿、牛、羊、猪 5 种肉的美味，故素有“美食五味肉”的美称。吃适量甲鱼有利于新妈妈身体恢复及提高母乳质量。但是，孕妇及产后便秘者不宜进食。

(10) 山药：多食山药有“聪耳明目”等功能，对人体健康非常有益，而山药对于调理生理能力、病后虚弱体质、女性产后调养、小孩强

健体魄都有显著效果，因而被称为“食物药”。其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。山药中的多巴胺有扩张血管、改善血液循环的功能。山药还能改善人体消化功能，若有消化不良，可用山药、莲子、芡实加少许糖共煮食用。

(11) 鸽子：鸽子汤对剖腹产新妈妈非常有益，可以收敛伤口，鸽子汤还有提升免疫力的功效。

(12) 猪腰子：猪腰子含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 和钙、磷、铁等。可强化肾脏、促进体内新陈代谢、恢复子宫机能、治疗腰酸背痛，炒、煸、炖汤皆可。

(13) 阿胶：含有蛋白质、氨基酸、活性多糖等。有补气血、滋阴、润燥之功效，有利于产后身体康复、催乳下奶等。

2. 新妈妈适宜食用的蔬菜

新妈妈在产褥期除多吃些肉、蛋、鱼等食品外，还要多吃一些蔬菜。据科学研究，新妈妈最好多吃莲藕、黄花菜、黄豆芽、海带、莴笋等，有利母子健康。

(1) 莲藕：莲藕中含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，是祛瘀生新的佳蔬良药。莲藕能够健脾益胃，润燥养阴，行血化瘀，清热生乳。新妈妈多吃莲藕，能及早清除腹内积存的瘀血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

(2) 黄花菜：黄花菜含有蛋白质及矿物质磷、铁、维生素 A、维生素 C 及甾体化合物，营养丰富，味道鲜美，尤其适合做汤用。中医认为，它有消肿、利尿、解热、止痛、补血、健脑的作用，产褥期容易发生腹部疼痛、小便不利、面色苍白、睡眠不安，多吃黄花菜可消除以上症状。

(3) 黄豆芽：黄豆芽中含有大量蛋白质、维生素 C、纤维素等。蛋白质是生长组织细胞的主要原料，能修复分娩时损伤的组织；维生素 C 能增加血管壁的弹性和韧性，防止产生出血；纤维素能通肠润便，防止新妈妈发生便秘。为了安全可自己制作黄豆芽。

(4) 海带：海带中含碘和铁较多，碘是制造甲状腺素的主要原料，