

不烦恼的月子生活

——吃不胖的月子餐



主编 张卫社



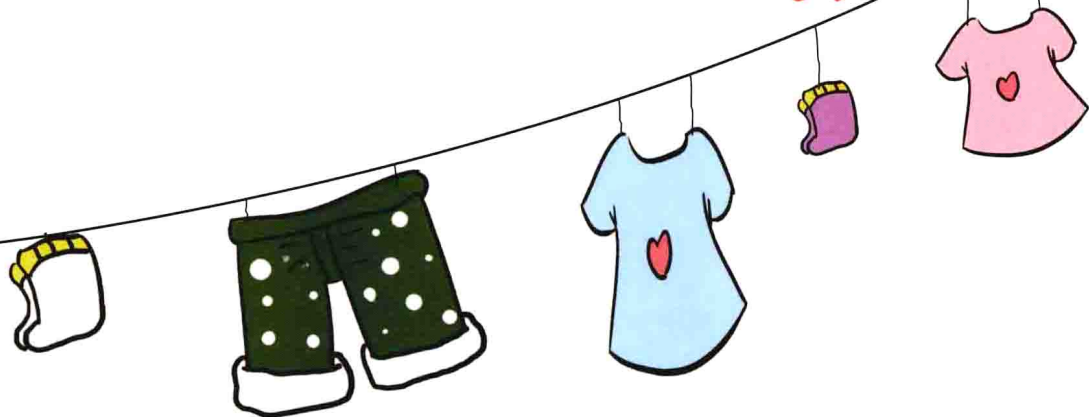
本书教你拥有简单、轻松、肥仔不肥妈的月子生活！

让你恢复健康的同时，快速恢复妙曼身姿！

让月子生活没烦恼！

不烦恼的月子生活

——吃不胖的月子餐



主 编：张卫社

副主编：曹建云

编 委：左 亮 吴金叶 郑思思

蒋玉君 黄 佩 周 伟

李 婕 申沅芳 陆 漫

插 图：李宏江

图书在版编目 (C I P) 数据

不烦恼的月子生活 ——吃不胖的月子餐 / 张卫社主编.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5357-7923-6
I. ①不… II. ①张… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972. 164
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254535 号

不烦恼的月子生活 ——吃不胖的月子餐

主 编: 张卫社

策划编辑: 郑 英 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-7923-6

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

啊!

镜子前面是谁在尖叫，出了什么事?

生完宝宝了，在坐月子? 母子平安，这可是好事啊!

体重直线上升，变成“富婆”，以前的衣服都塞不进去了? 对于每一个爱美的妈妈来说，这确实值得尖叫。

不过尖叫是没有用的，想办法像明星一样神奇地恢复身材，又健健康康才是王道。

节食? 不行不行，坐月子身体虚弱的你和刚刚出生的宝宝在营养上都不能缺乏。

锻炼? 看起来似乎不错，但是你知道产后在哪个时间段开始锻炼比较适宜，采用什么形式进行锻炼才不会影响健康吗?

觉得事情很复杂? 其实坐月子很简单，想要坐月子不发胖更是小事一桩。为了解决你的这个烦恼，我们精心编制了本书，让你恢复健康的同时，快速恢复你孕前苗条的身材，让宝宝健康成长，让老公大吃一惊，让朋友羡慕不已。别小看这本书哦，这里面知识可是十分的丰富，它不但告诉你坐月子的时候应该注意什么事情，怎么进行餐后锻炼，更重要的是这里面有你怎么吃都吃不胖的美味食物。科学合理的月子餐搭配，让你不用担心身体恢复得慢，更不用担心吃多了会长多余的肉肉。产后妈妈的任务，就是安心地和宝宝一起享受月子生活，做个快乐的新妈妈!

还在犹豫什么，开启下一页，准备好别人叫你最美的辣妈了吗?



目 录



第1章 坐好月子，健康一辈子

第1节 关于坐月子 /4

1. 什么是坐月子 /4
2. 坐月子至关重要 /5
新妈妈经验交流会 /7



第2节 产后进补因人而异，不可盲目进补 /8

1. 寒性体质饮食宜忌 /8
2. 热性体质饮食宜忌 /10
3. 中性体质饮食宜忌 /11
新妈妈经验交流会 /12



第3节 坐月子的饮食调理 /13

1. 坐月子宜多食用的食物 /13
2. 坐月子不适宜吃的食物 /18
3. 坐月子不发胖的7个妙招 /21
新妈妈经验交流会 /24

第4节 做好养崽月子餐，保持窈窕好身材 /25

1. 月子餐的7个关键 /25
2. 如何搭配完美月子餐 /28
新妈妈经验交流会 /29

第2章 养崽不肥妈的月子餐食谱

第1节 第1周：排出毒素 /30

1. 产后第1天食谱 /30
2. 产后第2天食谱 /32
3. 产后第3天食谱 /35
4. 产后第4天食谱 /37
5. 产后第5天食谱 /40
6. 产后第6天食谱 /42
7. 产后第7天食谱 /45

第2节 第2周：调理气血 /48

1. 产后第8天食谱 /48
2. 产后第9天食谱 /50
3. 产后第10天食谱 /53
4. 产后第11天食谱 /55
5. 产后第12天食谱 /57
6. 产后第13天食谱 /60
7. 产后第14天食谱 /62

第3节 第3周：催乳下气 /65

1. 产后第15天食谱 /65
2. 产后第16天食谱 /67
3. 产后第17天食谱 /69
4. 产后第18天食谱 /71
5. 产后第19天食谱 /73
6. 产后第20天食谱 /75
7. 产后第21天食谱 /77

第4节 第4周：增强体质 /79

1. 产后第22天食谱 /79
2. 产后第23天食谱 /81

3. 产后第24天食谱 /83
4. 产后第25天食谱 /85
5. 产后第26天食谱 /87
6. 产后第27天食谱 /89
7. 产后第28天食谱 /91

第5节 第5、第6周：健体修身 /93

1. 产后第29、第30天食谱 /93
2. 产后第31、第32天食谱 /96
3. 产后第33、第34天食谱 /98
4. 产后第35、第36天食谱 /100
5. 产后第37、第38天食谱 /102
6. 产后第39、第40天食谱 /104
7. 产后第41、第42天食谱 /106

第3章 运动让产后妈妈保持美好身材

第1节 月子运动方法大集锦 /108

1. 第1周：产褥体操锻炼 /108
2. 第2周：向前和向后弯曲运动 /110
3. 第3周：简易轮式运动 /111
4. 第4周及其以后：产后瑜伽 /112
新妈妈经验交流会 /116

第2节 产后局部瘦身运动和整体瘦身运动 /117

1. 局部瘦身运动 /117
2. 整体瘦身运动 /122
3. 走出产后减肥误区 /123
新妈妈经验交流会 /125

第1章 坐好月子，健康一辈子

第1节 关于坐月子

坐月子是一个女人一生中重要的转折点，在这个转折点上，有很多需要了解 and 注意的事情，因为坐月子成效的好与坏，直接关系到产妇的健康和宝宝的成长。在这些众多需要了解的事情中，首先需要掌握的就是关于产妇坐月子的一些基本知识。

✿ 1. 什么是坐月子

中国文化博大精深，历史悠久。产后坐月子，也是中华文化中的一项重要内容，它的历史长达两千多年，可以追溯到西汉时期。我国古代著名的典章制度书籍《礼记》对它曾有过记载，将坐月子称为“月内”。产后坐月子，是中国传统养生文化中重要的组成部分，在历史的长河演变下形成了一系列成形的规则和禁忌，从古至今流传下来，被认为是产后必须实行的一种仪式性行为。

月子，用医学术语来说是指产褥期。产褥期主要是指产妇的全身器官（除乳房外）从分娩结束到身体复原至孕前状态的这个时间段。一般来说，产妇经过正常的分娩过程，胎儿与胎盘从母体剥离后，产妇的全身器官（除乳房外）都会自动有所恢复，但是胎盘在剥离母体时造成的伤口创面如果要得到完全愈合则需大概6~8周的时间。因此，产妇用来恢复身体的这6~8周时间就成为医学上所说的产褥期，而产褥期用老百姓的话来说就是指月子。

一个新生命诞生到世界上需要经过很多道程序，分娩是最后一道，因此至关重要，但是在最后的这个环节，产妇需要承受的考验、忍受的疼痛是常人无法想象得到的。分娩时，产妇会流失体内不同程度的血液，分娩的过程需要耗费产妇大量的体力，宝宝生下后，产妇的气血、筋骨都很虚弱，这个时候的产妇身体免疫力很弱，因此稍有不慎，就很容易受风寒或被感染引起产后各种不适，严重的会留下后遗症。产妇想要恢复至产前健康的



体魄则需要一段时间精心地调补，因此在产后坐月子对产妇来说是必不可少的。坐好了月子，不但可以帮助产妇将身体恢复至产前甚至拥有更好的体质，同时也能帮助新妈妈迎接人生发生的新转折，使她们能快速适应自己从人妻到人母的角色转变。

❁ 2. 坐月子至关重要

中西方的妇女在产后的态度是不一样的。在西方，产妇没有坐月子的习俗，无论在饮食还是生活起居上，在西方产妇都没有约束，想吃什么吃什么，想做什么做什么；在中国，有着很多生活和饮食上的禁忌，比如说产后一周最好卧床静养、不能吃辛辣刺激性食物等。中西方有如此大的区别，自然和中西方的价值观和传统文化有关，中国自古以来就是一个十分注重养生的国家，而西方看重的则更多是自由的个性，无所拘束。但是有研究表明，西方的女性步入中年后，患各种妇科疾病尤其是乳腺癌的概率比我国女性高很多。由此可见，正确对待产后调理和恢复是不能忽视的，调理不当带来的后遗症将伴随产妇一生。

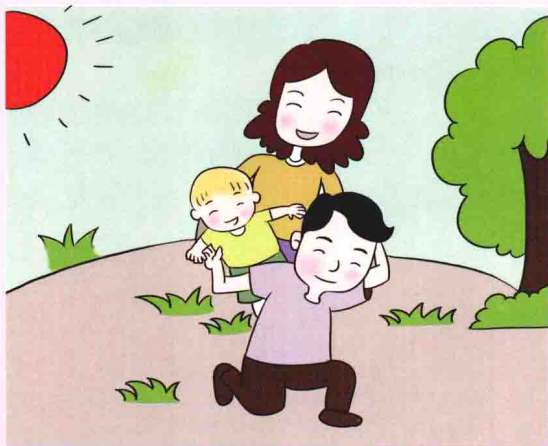
❁ (1) 坐月子，是生理恢复的黄金期

坐月子不仅仅只是将胎儿娩出并进行抚养的过程，实际上更是产后妈妈全身身体器官逐渐得以恢复的一个过程。

为了使胎儿获得好的营养顺利成长，产前孕妇会承担胎儿生长发育所需要的所有营养，用民间的俗语来说就是“一个人吃两个人的饭”，因此，在怀孕期间，怀孕妈妈身体的各个器官和系统会随之发生一系列的适应变化，比如说子宫肌细胞会变大、增殖与变长，孕妇的心脏负担会增大，肺脏的负担也会随之加重，在怀孕期间孕妇的肾脏也会略增大，输尿管会随之增粗，皮肤会出现妊娠斑，牙齿会出现轻微松动，此外产妇的关节、韧带等都会发生相应的改变。

一般来说，产妇进行分娩后，身体的各个器官（除乳房外）都会得到相应的恢复，可以回到产前的状态甚至会更好，但是这些身体器官和功能的复原并不是完全自动的，很大程度上取决于产妇分娩后在坐月子时的调理和保养。如果在月子期间产妇没有得到很好的照顾，产妇身体的各个系统如生殖系统、内分泌系统包括产妇的心理状态得不到及时、科学地调养和修复，那么产妇就很有可能会因此留下一系列严重的后遗症，也就是俗语所说的“月子病”。

“月子病”用医学上的术语称之为产褥感染，指妇女在生产（包括小产）之后1个月内因外感或内伤引起的身体疾病。产妇经过分娩，消耗了大量的元气和体力，身体十分虚弱，这个阶段产妇身体的抵抗力非常弱，如果不注意小心调理，产妇便极易感染各种炎症，身体素质会直线下滑。月子病必须得到产妇及其家人足够的重视，因为得月子病轻者影响



健康，但是严重的则会危害产妇的生命。

当然，只要注意好在月子期间的各个事项，通过生活和饮食上的调理，排出产妇体内的风寒，提高产妇身体的免疫力，恢复产妇的元气和体力，那么就不用担心会受到月子病的侵袭。

❁ (2) 坐好月子，让产后妈妈光彩再现

分娩不仅能给一个家庭带来新的生命和快乐，其实生育对于产妇来说也会带来很多身体的益处。产妇进行分娩的时候会将身体内的废旧废物最大限度地随着生产流到体外，使产妇的身体回到重新出发的基础状态，因此生产不仅仅是宝宝的新生，也是产妇第二次生命的新生。虽然坐月子不能直接治疗任何疾病，但只要在生产后方法使用得当，调理科学，便可以使产后妈妈的体质得到明显改善，使产妇身体内的细胞及内脏能得到重新生长，减轻或消除原先身体上存在的一些显形或隐形疾病。

相反，如果产妇在坐月子时没有使用合理的生活方式，或者没有遵循正确的饮食规则，那么不仅身体器官会恢复得很慢，而且很可能导致产后乳房下垂、腹部脂肪堆积成为“大腹婆”，而且脸色会出现晦暗无光泽并长斑等一系列症状。

另外，月子期间如果没有调理好，产妇心情低落，容易造成产后抑郁症。有研究表明，在分娩后第1周，约50%~75%的产后妈妈会出现轻度抑郁症，10%~15%的产后妈妈会患产后抑郁症，产后1个月内抑郁障碍的发病率是非分娩女性的3倍。轻者情绪低落、悲伤哭泣、烦躁不安、易怒，严重时产妇会失去生活自理和照顾宝宝的能力，甚至产生悲观绝望、自残自杀的倾向。因此在坐月子期间使产妇保持一个良好的心态和心情对于她身体恢复有着至关重要的作用。

因此，坐月子对产妇和产妇的家人来说都是一个至关重要的时刻，如果在这段时间将产妇的生活饮食和心理调理得当，产后妈妈不但身体恢复得比较快，心情舒畅，而且身材也会逐渐恢复到产前的状态，容光焕发，成为一个自信又美丽的妈妈。



新妈妈经验交流会

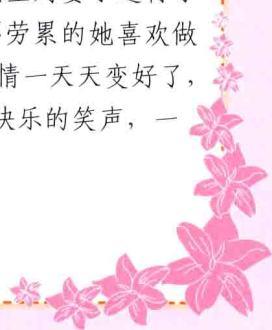
经过十月怀胎，晓云终于顺利地生下了宝宝，全家都因为母子平安而高兴，但是她却怎么也高兴不起来，时常感到焦虑、恐惧，晚上睡不好，睡眠时间短暂，并且时常被噩梦惊醒；白天食欲也不高，明明肚子很饿，但是看见桌上的饭菜却一点胃口都没有。晓云总觉得自从分娩以后全身都很劳累，觉得浑身无力，但是却又难以入睡。并且晓云觉得自己的脾气也越来越差，遇到一点点不顺心的事情便很烦躁，逮到谁就跟谁发脾气。虽然她很爱自己十月怀胎生下的健康可爱的小宝宝，但是因为心情烦躁对宝宝也没有什么亲近感。

看到晓云生产后出现的这么大的变化，家里人都很惊讶，但是不知道怎么和她沟通，为了顺利度过月子期，一家人都只好小心翼翼地“伺候”着她，尽量不要让她发脾气。

看到自己这样的状态，晓云心中其实很痛苦，也觉得很无奈，总想要改变自己，对身边的家人和宝宝好一点，但是却没有办法可以改善自己的脾气。有时候晚上失眠了，心情异常烦躁的时候，晓云甚至产生了活着没什么意思的想法，这样的想法让事后的晓云自己都觉得很惊讶。

晓云的丈夫陈先生也为妻子的状况感到担心，自从妻子分娩后，妻子的饮食和睡眠都没有跟上，他担心长久下去，不但宝宝会受影响，更重要的是担心妻子的健康和安危。于是他去请教当时为晓云接生的妇产科医生，医生告诉他，晓云得的是产后抑郁症，是妇女在生孩子之后由于生理和心理因素造成的一种抑郁症，只要经过细心地调理是可以恢复正常健康的。

这下子陈先生心中的石头终于落地了。在医生的指导下，陈先生对妻子进行了心理辅导，并通过适当的药物对其进行了改善，平时让妻子做些不劳累的她喜欢做的事情，房间里放一些舒缓的轻音乐等。果然，在此之后，晓云的心情一天天变好了，吃得香，睡得饱，和宝宝的关系也一天比一天好了。家中又出现了快乐的笑声，一家人又可以和和睦睦地生活。



第2节 产后进补因人而异，不可盲目进补

很多产妇的家长认为，产妇刚生下婴儿，身体虚弱，需要加强营养，而且是越营养越好，所以在产妇分娩后，很多家长都给产妇进行大补。其实科学的方式不是这样的，坐月子虽然是产妇的重要时期，但是因为每个产妇的体质不同，所以在产后进补时所要侧重的重点其实是不一样的，盲目地进补不但不会增强产妇的体质，相反会损害产妇的健康，因此，进补前，弄清产妇的体质，对症下药“补”很重要。

中医理论认为人体本是平衡的有机整体，而阴阳失衡导致了身体变弱。一般来说，人的体质一般分为三类：寒性，热性和中性。产妇的体质也是如此，每种不同类型的产妇所需要的营养和所要注意的事项其实是有区别的。本节就有针对性地讲一下每种体质要注意的事项。

❁ 1. 寒性体质饮食宜忌

❁ (1) 寒性体质特性

属于寒性体质的人总觉得精神虚弱并且容易疲劳，脸色苍白，害怕寒冷，手脚经常冰冷，常喝水但是总觉得口渴，常腹泻，小便色淡，舌头颜色为淡红色，特别容易感冒。

❁ (2) 寒性体质造成的原因

寒性体质并不是天生的，造成寒性体质的原因有先天和后天两个因素。

❁ 先天性因素

现代医学指出，女性身体内的雌性激素含量高，从而导致身体内的热量容易转化为脂肪储存在皮下；并且女性相比男性，身体内的新陈代谢率较低，热量的合成作用大于分解作用，从而使体内热量释放较少，从而使热量不能足量地输送到各个器官，使身体阴偏盛，容易受寒。

❁ 后天形成因素

除了先天性因素外，其实大部分寒性体质都是由于后天影响而形成的。在生活中不注意的话，很多的后天因素都会增加寒性体质的养成。



缺乏足够的锻炼。

一般来说，女性不热衷于运动，或者运动量偏少，身体产生的热量会很少。而长久不锻炼或锻炼强度不够会导致血液循环不良，从而使女性全身或局部血液流动不畅，特别是手脚等部位缺乏充足的血液补给，因为导致害怕寒冷等，从而加重寒性体质。

食物营养搭配不均衡。

缺铁和甲状腺分泌不足也是促进寒性体质形成的重要因素。科学表明，对寒冷忍耐力低的人，血液中铁元素的含量明显比正常人要低，并且其血浆中的甲状腺素会较低，而甲状腺素是能促进身体新陈代谢的重要成分，它具有给身体产生热量的功能。一旦甲状腺素缺乏，那么身体产生的热量会随之减少，所以寒性体质的人会更加害怕寒冷。而作为女性，因为自身性别的因素，会因为月经而失血，这也意味着会导致女性体内铁元素的流失。铁元素和甲状腺素都得从食物中摄取。因此，在生活中必须保证摄入适量的铁元素和甲状腺素。不合理的饮食搭配会使身体更趋近寒性体质。



禁止过度

不良的生活习惯。比如说过度饮用碳酸饮料，长期喝酒、抽烟、打麻将等，这些习惯会使身体里面的褪黑激素、血清素等分泌不足，而这些激素的功能可以使身体的体温上升，因此，长时期的坏习惯会使寒性体质加重或使非寒性体质的人增加体内的寒性。

❶ (3) 寒性体质适用食物

寒性体质的产妇要改善身体素质，最根本的是要加强身体锻炼，促进全身的血液循环，培养良好的生活习惯，另外一个重要的方法就是改善饮食，尤其是在坐月子期间，合理科学地搭配产妇的月子餐，使产妇的身体有个质的改善。

针对寒性体质的产妇肠胃虚寒、手脚冰冷、气血循环不良等状况，在饮食上寒性体质的产妇要注意多吃较为温补性的食物，因为它们一般具有补虚、助阳、驱寒的作用，多吃这类食物可以促进身体的血液循环，补气血，缓解产妇腰背酸痛。

这类温补性的食物有很多，比如说羊肉、牛肉、鸡肉、鲫鱼、泥鳅、骨头汤等。在水果中寒性体质的产妇宜食的有荔枝、榴莲、木瓜、柑、红枣、龙眼、苹果、草莓、樱桃、葡萄、橘子等。

❷ (4) 寒性体质忌食食物

寒性体质的产妇所吃的食物应尽量清淡，不能太过油腻，因为寒性体质的产妇肠胃功能比较弱，太过油腻的食物会使产妇肠胃负担过重，导致消化不良，严重时会造成产妇和宝宝腹泻。

此外，这类体质的产妇不宜食用寒性食物，因为寒性食物会让寒性体质的产妇体内的寒气加重，更加容易感染风寒等病症。寒性食物有很多，例如苦瓜、番茄、茭白、荸荠、菱肉、百合、藕、竹笋、魔芋、空心菜、鱼腥草、蕨菜、苦菜、芥菜、莴菜、黑鱼、鲤鱼、

河蟹、泥螺、海蜇、海带、紫菜、田螺、河蚌、蛤蜊。这类寒性水果有甘蔗、香瓜、芒果、柚子、椰子、梨、西瓜、柿子、香蕉等，因此寒性体质的产妇要在平时生活中特别注意，尽量少吃。

❁ 2. 热性体质饮食宜忌

🍷 (1) 热性体质特性

热性体质的人群主要有以下的症状：偏向于吃冰凉的食物或饮料，面红目赤，怕热，四肢经常发热，嘴巴总觉得干燥或觉得口中经常苦涩，大便干硬或便秘，痰涕黄稠，尿量少并且色黄，舌苔黄或干，热性体质的人容易心烦气躁，做事比较冲动。

🍷 (2) 热性体质形成的原因

热性体质有两种形式：阴虚性体质和湿热性体质，其中湿热型体质是比较常见的一种。湿热性体质是指体内湿热聚集，本质就是指湿与热同时存在的现象。

“湿”包括内湿和外湿两种情况，也即内部原因与外部原因导致体内聚集湿气。内湿是一种病理性产物，它的形成主要是由于人体内部器官脏腑的正常功能失调。在生活中，如果消化不良，暴饮暴食，食用的食物太过于油腻等都会加重脏腑的负担，特别是身体器官中的脾最容易受到影响而停止工作。外湿形成的原因则是由于所处地区的气候潮湿或居住环境潮湿导致水分浸入人体而引起的。

“热”也是由多种因素引起的，比如说体内阳气过盛会产热象；在饮食方面，偏向于辛辣刺激性的食物，或者喜欢吃大热大补的、味道厚重的、油腻的食物，此外热性的食物摄入过量也会使人体内的热量增加。



🍷 (3) 热性体质适用食物

热性体质的产妇适宜吃些寒性食物或凉性食物用来清热解毒、祛湿，使体内达到阴阳平衡。

热性体质的产妇可以吃鱼汤、鸭肉、甲鱼、黄鳝等食物，蔬菜中热性体质的人可选番茄、苦瓜、百合、冬瓜、莲藕、竹笋、空心菜、卷心菜、苦菜、海藻等以降低火气。在水果的选择中可以吃甘蔗、香瓜、芒果、椰子、梨、西瓜、柿子、香蕉等寒性和凉性水果。

🍷 (4) 热性体质忌食食物

热性体质产妇不宜吃太过油腻、辛辣刺激的食物，比如辣椒、生姜、大蒜等，以免引起体内上火。此外，热性体质的产妇不宜多吃荔枝、龙眼、榴莲等水果。

✿ 3. 中性体质饮食宜忌

🌟 (1) 中性体质特性

中性体质是介于寒性体质和热性体质中的一种体质，这种体质又称之为正常体质，是营养均衡、阴阳平和的一种体质，也可以说是一种理想体质。这类人群身体表现为不热不寒，身体各器官功能正常、食欲和睡眠质量好、身体抗病能力强等生理特征。

🌟 (2) 中性体质形成的原因

体质状况达到中性也有两方面因素：一方面是先天性因素，体内的阴阳较为均衡；但是更加重要的是归功于后天的调理得当。

🌟 (3) 中性体质饮食宜忌

中性体质产妇在饮食上较容易选择，没有什么特别的问题要注意。中性体质的产妇在饮食上基本也没有什么禁忌，按照正常人群进补即可。但如果要保持好中性体质，那么就要懂得中庸之道，饮食不能过冷也不宜过热，不能吃得过饱也不能总过于饥饿，在生活中应该多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，使体内的均衡能够继续维持。

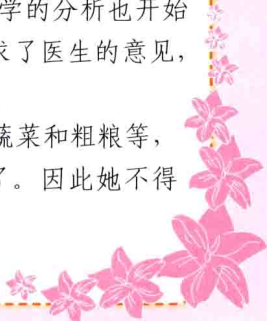


小宇在炎热的8月生下了可爱的宝宝，为了照顾小宇，小宇妈妈特意从乡下赶到城里来照顾女儿的月子生活。小宇妈妈是个传统的女人，在她看来，坐月子吃得越多越好，越营养越好，既有助于发奶，又能弥补生产给身体造成的损耗。所以小宇妈妈每天给小宇炖鸡汤和药膳，餐后还喝一些煮得浓浓的补药，这可让小宇着实发了愁。8月的城市像个大火炉，正常的人群在炎热的夏季胃口都相对欠缺，食欲不佳，更何况是小宇。小宇总希望能吃一些清淡、爽口的食物，可是她天天面对的不是鸡汤就是鱼汤这些营养丰富的食物，吃得太频繁了小宇有时候看见它们就觉得反胃。

这样的大补特补却没有出现小宇妈妈想要的效果，它们不但没有快速恢复小宇的身体，相反，小宇发现自己出现了不消化、反胃的现象，并且加上自己长时间躺在床上休养，小宇的体重量直线上升，小肚臍冒出来了，又像怀孕了似的，产前苗条身材的小宇现在成了一个十足的“富婆”。这让小宇苦恼不已，但是看着妈妈为了自己忙上忙下，孝顺的小宇又不好推却妈妈的好意。

后来小宇在网上了解到，产妇在生产后进补时是不能盲目的，必须按照个人的体质进行营养的补充才能有效快速地恢复身体的各项功能。通过了解，小宇认识到自己是属于热性体质，于是她向妈妈说明了情况。小宇妈妈看到科学的分析也开始意识到自己给女儿盲目进补的方式确实不对，于是她专门去医院寻求了医生的意见，并且按照医生的嘱咐每天给小宇做一些热性体质的人群适用的食物。

果然，从那以后小宇的胃口明显好了很多，因为经常补充水果蔬菜和粗粮等，小宇觉得自己的身体得到了很大的康复，体重也渐渐地控制下来了。因此她不得不感叹：产后进补真的要因人而异啊！



第3节 坐月子的饮食调理

坐月子期间，产妇的饮食搭配是很有讲究的，既不能大补特补，也不能使其缺乏营养；有些食物应该多吃，有些食物则要尽量避免。在这个特殊时期，产妇既要恢复身体健康，又要进行新生儿哺乳，吃得好不好，科不科学对产妇来说很重要。如何进行合理的饮食搭配，使产妇能在合适的阶段进行最大限度的补充、获得最好的效果是一门学问。本节就专门介绍一下在产妇的月子期间关于饮食方面的一些常识。

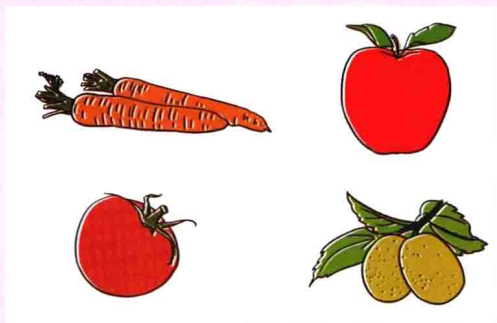
❁ 1. 坐月子宜多食用的食物

有的食物对于正处在产后阶段的女人来说是十分有益的，产妇们可以根据自身的体质来进行适当的选择，从而使营养能得到最大程度的吸收。

🍷 (1) 红色补血食物

产妇分娩时会流失部分血液，正常的阴道分娩失血量一般为100~150毫升，剖宫产的产妇失血量则在300毫升以上，而有的产妇在分娩时可能出现产后大失血，因此产后产妇的身体会十分虚弱，给产妇进行补血是一项很重要的任务。一般说来，红色食物多含有补血的功能，多食用红色食物对于产后补血是很有效果的。

红色食物在颜色上一般表现为红色、橙红色或棕红色。科学表明，多食用红色食物可以预防感冒，并且具有补血和缓解身体疲劳的作用，红色的食物能有效地增加产妇的食欲，并有美容养颜的作用。



🍷 红枣

红枣含丰富的钙和铁，对于贫血和骨质疏松有重要的作用。红枣具有补脾活胃、益气生津、调血解毒的作用，尤其适合产后产妇脾胃虚弱、气血不足者食用。在营养学家那里，红枣被视为是补血最常用也最简单的食物。除了补血，常食用红枣还可以起到很好的美容效果，因为红枣中含有大量的维生素，能促进皮肤新陈代谢，防止色素沉淀，使皮肤白皙细腻，从而达到美白祛斑、护肤美颜的效果。

🍷 红苹果

红苹果富含果胶、糖分和维生素C，自然医学认为红苹果可以抗腹泻，有效地缓解贫

血和哮喘等症状。多食用红苹果还可以缓解神经系统紧张，促进产妇的睡眠。此外，苹果还被认为是减肥的佳品，因为在苹果的营养成分中几乎不含有脂肪，热量很低，对于产后在床上静养、缺乏运动的产妇来说，吃苹果是保持产妇的体型、保持好身材的优选途径。

番茄

番茄，即西红柿，除了可以补血外，番茄中含有的番茄红素和大量抗氧化剂能够降低患上慢性疾病的危险。另外番茄还具有提神、助消化和抗炎的作用。

在选择番茄时要注意的是，不要挑选有赘物的番茄，更不要食用有赘物的番茄，因为多出的赘物是番茄因病生的肿瘤。并且产妇最好也不要吃没有成熟的番茄，因为没有成熟的番茄中有大量的毒番茄碱，产妇食用后，很可能出现恶心、呕吐的症状。此外，产妇更不要空腹吃番茄，因为番茄中所含有的胶质、柿胶粉等营养成分容易与体内的胃酸引起化学反应，结成不易溶解的块状物，从而引起产妇腹痛和其他不适症状。

红萝卜

红萝卜所含的营养成分中包含大量的红萝卜素，可促进人体内血红素的增加，从而对治疗产后贫血有很好的效果。并且，红萝卜中含有大量的铁元素，有助于促进补血。此外，红萝卜还有补钙、助消化、排毒养颜的作用。对于长时间在电脑前面工作的上班族来说，经常食用胡萝卜可以缓解眼睛疲劳和眼部干涩，让双眼保持明亮健康。

除以上列出的几种红色食物，产妇在月子期间还可以多吃的红色食物有牛肉、羊肉、马齿苋、樱桃、荔枝、红豆、西瓜等，它们几乎都富含大量铁质，可以有效地起到补铁、补血的作用，有益产妇身体健康。

（2）温和热补食物

产妇分娩后身体虚弱，不仅要补血，而且还要补气。气血不足的人会出现面色苍白，经常出汗、舌苔淡白、脉搏虚弱等症状，因此，适当地食用一些温和热补的食物是很有必要的。产妇在饮食中注重温和热补食物的摄取有助于提高产妇对疾病的抵抗能力，促进产妇的睡眠，使产妇面色红润、精力充沛等。以下是对几种温和补气的食物的介绍以供选择：



粳米

粳米性平，味甘，能补中益气，它含有脂肪、钙、磷、铁等多种营养成分，并且做法简单多样。粳米与其他材料配合可以做成多种多样的粥，也可以做成糕点，对产妇来说，既可以补气，又可开胃助消化。尤其是如果产妇是在夏季坐月子，经常会觉得食欲不振，用粳米做成美味可口的粥和糕点可以让产妇胃口大开，食欲好了，那么产妇的营养就不会缺失，产妇的健康也会得到相应的保证。