

<<坐月子靠炖补>>

图书基本信息

书名：<<坐月子靠炖补>>

13位ISBN编号：9787501968428

10位ISBN编号：750196842X

出版时间：2009-5

出版时间：轻工

作者：李宁

页数：153

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>

## <<坐月子靠炖补>>

### 前言

伴随着那一声响亮的啼哭，你就是那个宝宝的妈妈了，他为你的人生开启了全新的旅程，你从此也多了一份甜蜜的负担。

看着身边健康可爱的宝宝，产前一直悬着的心终于放下了，但这时候妈妈会发现，经过这十月怀胎，艰辛的生产后，往日那青春飞扬、活力四射的感觉找不到了。

不急不急，月子30天就给了妈妈一个休养生息的好时机，恰当的进补、充足的休息、适度的运动都可以帮助妈妈调理身体、恢复心情，甚至比以前更好。

怎么样调补才更科学、更有效呢？

都说女人是水做的，不妨从那一碗碗精心烹制的汤品中，找到营养答案。

产后第一天，一锅什菌一品煲滋补止痛；分泌乳汁时，花生猪蹄汤、当归鲫鱼汤都来帮大忙，受到产后抑郁的困扰时，香蕉百合银耳汤、干贝冬瓜汤清燥除烦、安眠稳情绪，待到瘦身急迫时，芥菜魔芋汤、莼菜鲤鱼汤发挥了意想不到的作用……就让营养、健康、美味的汤品，滋养着妈妈和宝宝一起度过生命中最重要的30天吧。

利用坐月子的30天还可打造属于妈妈的第二春，让生命之花更绚丽地尽情绽放。

## <<坐月子靠炖补>>

### 内容概要

就让营养、健康、美味的汤品，滋养着妈妈和宝宝一起度过生命中最重要30天吧、。利用坐月子的30天还可打造属性妈妈的第二春，让生命之花更绚丽地尽情绽放。

## <<坐月子靠炖补>>

### 作者简介

李宁，从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊上发

## <<坐月子靠炖补>>

### 书籍目录

坐月子，离不开“炖”和“补” 聚焦女人产后几大“虚” 巧用炖补，调养身心 月子里必吃的明星炖补食材 荤食材篇 素食材篇 药食材篇 月子炖补讲究多 辨体质，看证型 选好器，炖品好滋味 小调料，大功效 月子饮食宜忌要掌握 坐月子饮食误区Q&A生产当天这样吃 临产前吃什么 营养备战，帮助生产 经典助产补品：黄芪羊肉汤 给剖腹产妈妈的特别建议 产后第1餐 新妈妈的营养需求——关键第一口 补血特效补品：花生红枣小米粥 给剖腹产妈妈的特别建议 产后第2餐 新妈妈的营养需求——补充能量 滋补体力补品：紫菜鸡蛋汤 给剖腹产妈妈的特别建议 产后第3餐 新妈妈的营养需求——补充必需营养素 提升食欲补品：番茄菠菜面 给剖腹产妈妈的特别建议第1周第2周第3周第4周第5-6周附录 月子期的食疗炖补方

## <<坐月子靠炖补>>

### 章节摘录

坐月子，离不开“炖”和“补”。聚焦女人产后几大“虚”。生完宝宝之后，妈妈的喜悦之情溢于言表，但不安也随之而来，身体也会频频出现状况：疲惫乏力、浑身疼痛、精神不振、代谢失调……实际上，这些都是产后虚弱的表现，也是正常的生理反映。

在正常的生产过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要6周的时间。

在这6周当中，实际上是整个生殖系统恢复的一个过程。

恢复得不好，就会影响妈妈的身体健康。

产前，妈妈担负着胎宝宝生长发育所需要的营养，身体的各个系统都会发生一系列变化。

子宫肌细胞肥大、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。

其他如肠、胃、皮肤、关节、韧带等都会发生相应改变。

## <<坐月子靠炖补>>

### 编辑推荐

怎么样调补才更科学、更有效呢？  
都说女人是水做的，不妨从那一碗碗精心烹制的汤品中，找到营养答案。

<<坐月子靠炖补>>

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>