

<<产后妈妈饮食调养金典>>

图书基本信息

书名：<<产后妈妈饮食调养金典>>

13位ISBN编号：9787506485111

10位ISBN编号：7506485117

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

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>

## <<产后妈妈饮食调养金典>>

### 内容概要

《产后妈妈饮食调养金典》讲述了产后的饮食调养向来受到国人的重视，因为它不仅有利于哺乳，对婴儿的健康生长也起着关键作用，而且对于产妇的身体恢复、甚至到中年的健康都有密切关系。

产后6周是调养不良体质的最佳时期，调养得当，身体会比怀孕前还要健康。

《产后妈妈饮食调养金典》讲述了产假期间，尤其是前6周的产褥期，所有产妇可能遇到的与饮食有关的问题，包括坐月子期间的滋补调养、体质调养、哺乳妈妈的饮食法、最适合产后的食物等，是新妈妈产后补养调理的饮食指南。

## <<产后妈妈饮食调养金典>>

### 作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人。

曾策划出版《孕产妇每周营养方案》《本草经络养颜全书》《中式传统养颜经》《从头到脚的美丽圣经》《吃出美丽肌肤》等图书。

## &lt;&lt;产后妈妈饮食调养金典&gt;&gt;

## 书籍目录

产后调养母子健康 产后是调养体质的关键期 产褥期的身体变化 产后的烦恼与不适 产后饮食宜忌 产后的营养需求 搭配合理, 营养加分 少食多餐好习惯 调味品的使用原则 清淡汤粥, 忌肥腻香燥 忌酸涩、发散、渗利类食物 宜温热, 忌生冷 生冷饮食观念的正误 坐月子传统食补法 产后饮食调养的两大重点 根据体质, 对症补虚 食补的种方法 小心“虚不受补” 用对中药, 事半功倍 注意用药安全 产后名方的误区 产后饮食常识 汤水炖补好传统 月子喝汤最有益 如何炖出一锅好汤 鸡汤 鱼汤 排骨汤 蔬菜汤 四季喝汤有不同 哺乳妈妈怎么吃 母乳—给宝宝最好的礼物 母乳喂养对母亲也特别有益 乳汁的变化特点和规律 营养不足影响乳汁质与量 哺乳妈妈的饮食原则 哺乳妈妈的常见疑问 关注特殊产妇 剖宫产产妇的调养 高龄产妇的调养 一定要知道的 壹 补气养血食材 小米 紫米 鸡蛋 乌鸡 血豆腐 猪肝 牛奶 鳝鱼 红枣 墨鱼 花生 山药 胡萝卜 桂圆(龙眼) 黑芝麻 荔枝 阿胶 西洋参 当归 黄芪 解郁理气食材 玫瑰花 茉莉花 莲子 百合 黄花菜 苹果 香蕉 陈皮 目录 补益药食宝典 活血化瘀食材 红糖 莲藕 山楂 黑木耳 醪糟 益母草 桃仁 三七 川芎 增乳通乳食材 猪蹄 甲鱼 鲤鱼 鲫鱼 鲈鱼 鲑鱼 虾 红小豆 丝瓜 草菇 莴笋 茭白 木瓜 产后 贰 叁 产后营养同步方案 产后第周 妈妈快照 产后第周的饮食原则 产后第天饮食法 红糖小米粥 桂香藕粉 产后第天饮食法 猪肉胡萝卜馄饨 番茄鸡蛋面 胡萝卜鸡蓉羹 鱼肉羹 产后第天饮食法 醪糟蛋花汤 小米鸡肉粥 肉末粥 产后第天饮食法 清蒸鲈鱼 银耳莲子汤 芦笋墨鱼卷 产后第~第天饮食法 蛋皮鸡汤面 银耳小米牛奶粥 红枣枸杞乌鸡汤 黄酒鸡蛋羹 产后第周 妈妈快照 产后第周的饮食原则 进补的最佳时期 保证充足的蛋白质 果蔬怎样搭配 多吃高钙食物 增加水产品的摄取 海味面 猪蹄汤 花生排骨粥 清炖鸡汤 鲤鱼汤 虾球鸡蛋羹 桂圆肉末粥 清炖甲鱼汤 产后第周 妈妈快照 第周的饮食原则 饮食滋补不可过量 乳汁不足怎么吃 小心乳汁淤积 产后头痛感冒的饮食法 猪肝炒莴笋 鳝鱼菠菜羹 花生红枣红小豆粥 阿胶粥 八珍豆腐煲 茭白面筋 海带烩虾仁豆腐 莲子百合粥 产后第周 妈妈快照 第周的饮食原则 产后抑郁不要来 缓解抑郁、安神养心的饮食法 小心防范“月子病” 月子病, 月子治 补肾强腰的饮食法 恶露不尽 如何调理 当归肝肾汤 枸杞山药熘腰花 百合西芹炒鸡心 黄花鸡蛋汤 莲藕栗子粥 鳝鱼粥 双菇乌鸡汤 山楂油菜炒墨鱼 山药鲤鱼粥 鱼片木瓜 油菜烧二冬 木耳豌豆苗 叁 产后第~第周 妈妈快照 第~第周的饮食原则 吃出免疫力 增强身体力量的饮食法 产后瘦身的原则 产后体重变化的规律 枸杞蒸鲫鱼 海鲜鸡蛋羹 香菇鸡片 牛肉丝烧紫洋葱 芦笋口蘑汤 木耳海参汤 豆腐鱼头煲 羊肉鸡蛋面 产后第~第周 妈妈快照 第~第周的饮食原则 增加高纤维饮食 做好上班后的哺乳计划 不得已的回乳法 产后皮肤保养 饮食调理 黄褐斑 杂粮粥 玉米排骨汤 芥蓝牛柳 奶汁鸡片 蘑菇清炖鸡 海带肉丝汤 荞麦酸汤面 香菇笋丝土豆球 冬瓜球炖鸭汤 丝瓜鸡丝面 菠菜猪肝粥 木耳豆腐汤 产后虚弱 阿胶鸡蛋汤 乳鸽汤 当归枸杞甲鱼汤 桂圆红枣茶 韭菜虾仁粥 人参炖鸡 产后发热 归枣粥 菊花粥 苦瓜芹菜饮 绿豆莲藕饮 桑葚红枣粥 丝瓜冬笋汤 恶露不尽 川芎红糖饮 归芪红枣粥 苦瓜粥 山楂红糖汤 桃仁粥 益母红枣汤 饮食调养 产后常见问题的 产后多汗 枸杞甲鱼汤 枸杞银耳羹 莲子木瓜羹 红枣泥鳅汤 山药小麦粥 猪肺汤 产后贫血 阿胶鸡蛋羹 当归羊肉汤 党参桂圆红枣粥 枸杞熘猪肝 烧鳝段 猪血鱼片粥 产后腰痛 枸杞猪腰粥 杜仲炖羊肉 韭菜炒腰花 牛膝粥 木瓜羊肉汤 山药排骨汤 产后腹痛 当归生姜羊肉粥 桂皮红糖汤 玫瑰粥 丹参粥 归芪瘦肉汤 三七藕蛋汤 产后身痛、关节痛 姜枣红糖汤 当归醪糟膏 莲桂红枣汤 丝瓜粥 杜仲茶 参须莲子汤 肆 产后便秘 黑芝麻糊 番茄苹果饮 核桃杏仁粥 荸荠海蜇汤 韭菜炒木耳 南瓜玉米羹 产后腹泻 扁豆粥 山楂苹果粥 肉桂红茶 白萝卜粥 山药栗子粥 健脾八宝粥 乳汁不足 党参乌鸡汤 刀豆粥 归芪羊肉汤 合欢海参汤 黄芪通草排骨汤 月季龙眼粥 急性乳腺炎 荸荠汁 蒲公英菊花粥 苦瓜橙饮 桑葚粥 黄芪山药粥 黄花豆腐羹 产后抑郁 陈皮桂圆粥 甘麦红枣汤 莲枣猪心汤 玫瑰花炖鸡心 黄花肉丝汤 芹菜益母蛋汤 后感冒 葱白粥 艾叶生姜粥 红枣洋参茶 生姜苏叶汤 葱豉豆腐汤 香菇芝麻鸡汤 产后咳嗽 冰糖炖梨 梨丝葱白汤 罗汉果猪肺汤 桑菊饮 苏叶粥 杏仁银耳木瓜汤

## <<产后妈妈饮食调养金典>>

### 章节摘录

版权页：插图：正常母乳100毫升含钙量约为34毫克，乳母每日通过乳汁分泌而损失的钙平均为300毫克。

如果乳汁中的钙不足，就会动用母亲自身机体中储存的钙，从而造成母亲缺钙。

随着母乳量的增加，这些钙都要从饮食中大量获取。

所以，高钙饮食能维持乳汁中钙含量的稳定、母体的钙平衡及后续的骨健康，满足婴儿的需要，是保证母乳质量的关键因素。

奶类含钙量高，易于吸收利用，是钙的最好食物来源。

乳母每日若能饮用牛奶500毫升。

则可从中得到600毫克优质钙，对促进乳汁分泌也有好处。

对那些不能或没有条件饮奶的乳母，建议适当多摄入连骨带壳的小鱼、银鱼、虾皮、虾、带骨的动物肉汤、大豆及其制品，以及芝麻酱等含钙丰富的食物。

此外，鱼、禽、畜类等动物性食品宜采用煮或煨的烹调方法，比如骨头汤等，除了补钙外，还能让乳母多饮汤水，以增加乳汁的分泌量。

坐月子期间晒太阳是必需的，这不仅是为了调节和放松心情，更是为了通过阳光在体内合成维生素D，以促进钙质的吸收和利用。

如果体内缺乏维生素D，即使摄入了大量的钙，也会因不能利用而排出体外，造成吸收不良的营养浪费现象。

而天然食物中只有鱼肝油含有丰富的维生素D，香菇等菌类也有少量，其他多数食物都不含，所以，日光浴就成了补充维生素D最方便、最廉价的方法。

产妇可以在房间有阳光照射的地方放一把椅子静坐，每天保证日晒半小时以上。

当然不要面朝阳光直晒，可以背对阳光，注意避风。

不可推窗或当风而坐。

如果天气不错，开窗晒效果较好，但要保证头部保暖，不可吹穿堂风。

每天保证开窗换气2次。

## <<产后妈妈饮食调养金典>>

### 编辑推荐

《产后妈妈饮食调养金典》融合了现代营养学和中医传统的饮食保健法，倡导中西结合的原则，把传统理念和现代生活完美地结合起来，以帮助产后的妈妈们吃得合理、吃得科学、吃得健康，全面帮助你打理好产后饮食，是新妈妈产后补养调理的饮食指南。

<<产后妈妈饮食调养金典>>

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>