第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<坐月子怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510113581

10位ISBN编号：751011358X

出版时间：2012-9

出版时间：中国人口出版社

作者：尹念

页数：179

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

内容概要

《坐月子怎么吃》内容深入浅出、通俗易懂，科学地帮助新妈妈安排坐月子饮食，调理身心健康，坐一个健康愉快的月子。
《坐月子怎么吃》进行了详细的答疑；针对产后可能出现的常见疾病，书中提供了可行的食疗方案。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

书籍目录

Part1坐月子的饮食原则
少食多餐
饮食清淡适宜
以食物补水
食物需易于消化
吃营养价值高的食物
蔬菜、水果不可少
荤素搭配很重要
注重优质蛋白质摄取
高蛋白，低脂肪
Part2 产后第1周，开胃为主
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
营养需求
饮食要点
产后第1周一日饮食方案
最适宜的营养食材推荐
红糖——化淤镇痛.促进恶露排出
小米——开胃助消化，滋阴养血
糯米——温补主食，缓解食欲不佳
海参——恢复元气，加速伤口愈合
干贝——滋阴补肾，和胃调中
玉竹——增进食欲，润肺滋阴
红枣——适合新妈妈产后脾胃虚弱、气血不足
橘子——补充维生素C和钙质
山楂——散淤活血助消化
新妈妈美食餐桌
水芹炒千丝
花生大枣粥
粳米红糖粥
橙汁水果盅
菠萝香橙汁
红糖水煮蛋
芦笋炒肉丝
脆鲜面
豆腐煲
金钩芹菜
苹果蛋黄粥
虾仁馄饨
双色豆腐
蔬菜肝粥
干贝豆腐汤
山楂梨丝
鸡丝木耳面
酥麦饼

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

常见营养疑问
产后可以马上吃人参吗
生完宝宝就要马上喝催奶汤吗
生化汤是每个人都可以喝的吗
产后怎样喝姜汤
月子里吃什么水果好
Part3 产后第2周，补血为要
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
营养需求
饮食要点
产后第2周一日饮食方案
最适宜的营养食材推荐
黑豆——活血利水
芝麻——富含维生素E，补血养颜
鸡——健脾、补虚、强筋、美容
猪心——增强心肌营养，治疗产后气血不足
山药——健脾助消化，益智安神
桂圆——补脾胃之气，补心血不足
当归——补血活血，祛淤生新
黄芪——消肿补气皆可行
香蕉——防抑郁、瘦身两不误
新妈妈美食餐桌
燕麦黑芝麻粥
鸡肉粥
四红粥
黑芝麻山药丸子
香蕉乳酪糊
海带炖鸡
红薯大枣煮米饭
青蒜炒鸭血
当归黄芪鲤鱼汤
什锦甜粥
黑豆大枣粥
黑豆鱼尾汤
猪血鱼片粥
归芪枣鸡汤
常见营养疑问
能像往常一样，用少许酒给肉类食物
解腥吗
红糖水补血，可以多喝点儿吗
坐月子口渴时能否多喝水
坐月子怎样吃不发胖
月子里能吃海鲜吗
月子里可以喝红葡萄酒吗
Part4 产后第3周，催奶好时机
新妈妈身体变化

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

宝宝成长发育
营养需求
饮食要点
产后第3周一日饮食方案
最适宜的营养食材推荐
鲫鱼——补虚通络，利水消肿
猪蹄——美容、通乳双重功效
鸡蛋——提高母乳质量
木瓜——催乳丰胸之王
花生——催乳养血兼美容
黄花菜——催乳圣品
茭白——防烦渴、催乳
莴笋——生乳伴侣
豌豆——生津液、通乳
豆腐——益气和中、生乳解毒
虾——促进泌乳，提高乳汁质量
莲藕——缓解食欲缺乏，补益气血
新妈妈美食餐桌
清炖鲫鱼汤
萝卜炖羊肉
奶汤鲫鱼
黄花熘猪腰
莴笋拌竹笋
三鲜豆腐
软烂猪肘
茼蒿蛋白饮
鲜虾丝瓜汤
草莓酱炒鸡蛋
茭白炒肉丝
黄花杞子蒸瘦肉
豆腐鳅鱼汤
木瓜烧带鱼
常见营养疑问
产后为什么要避免吃过多的巧克力
月子吃鸡蛋好，一天多吃几个可以吗
鸡汤催乳，公鸡母鸡有区别吗
平时喜欢喝茶，产后能喝吗
吃盐回奶，所以月子菜不能放盐吗
Part5 产后第4～6周，恢复体力
新妈妈身体变化
产后第4周
产后第5周
产后第6周
宝宝成长发育
宝宝第4周
宝宝第5周
宝宝第6周

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

营养需求
饮食重点
产后第4～6周一日饮食方案
最适宜的营养食材推荐
猪腰——健肾补腰，促进新陈代谢
韭菜——催乳、活血补气
红豆——塑身、利水消肿
芹菜——开食欲，降血压
香菇——健脑益智，提高抵抗力
牛奶——安眠、补钙、增强体质
猪血——补血、排毒
菠菜——补血止血，润肠通便
黑木耳——补血、恢复身材
新妈妈美食餐桌
淡菜炒韭菜
芹菜拌千丝
菊花小米粥
羊杂羹
芹菜叶饼
香菇瘦肉粥
甜椒牛肉丝
八宝莲子粥
番茄炖牛肉
炒腰花
韭菜虾仁炒鸡蛋
板栗烧牛肉
黑米炖鸡肉
芦笋桂花蜜汁
枸杞炖肉鸽
鸡蓉蒸饺
蕨菜烧海参
牛奶龙眼雪蛤
常见营养疑问
产后阴虚怎样调养
为了恢复体力，一定要吃大鱼大肉吗
月子里能用米酒代替喝水吗
坐月子能吃生花生吗
雌激素低，可以用食物补充吗
月子里能吃酱油和醋吗
……
Part6特殊产妇的饮食调理
Part7产后养颜塑身的饮食调理
Part8月子不适的饮食调理

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

章节摘录

版权页： 插图： 饮食要点 很多妈妈说自己落下月子病，这疼那受罪的，她们不知道，“月子头”（指坐月子第1周）的饮食不恰当，有可能是月子病的根源。

“月子头”如何吃？

里面有不少讲究。

口味清爽 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1周里，新妈妈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。

食物易于消化 产后1～2天，由于劳累，新妈妈的消化能力减弱，应该吃些容易消化的食物，如牛奶、豆浆、藕粉、面片、大米或小米等谷类煮成的粥、挂面或馄饨等。

以后随着消化能力的恢复，新妈妈可恢复普通饮食。

多吃汤类食物 乳汁的分泌是新妈妈产后水分的需要量增加的原因之一；此外，新妈妈大多出汗较多，体表的水分挥发也大于平时，因此要多喝汤、粥等。

但在产后的3～4天里，新妈妈不要喝太多的汤，以免乳房淤胀过度。

待泌乳后才可以多喝汤，如鸡汤、排骨汤、猪蹄汤、鲫鱼汤、桂圆肉红枣汤、肉骨汤煮黄豆等，这些汤类既可促进乳汁分泌，又含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素等营养素。

不宜快速催乳 新妈妈大多乳腺管还未完全通畅，产后前两三天不要太急着喝催奶的汤，不然涨奶期可能会乳房胀痛，也容易得乳腺炎等疾病。

饮食要尽量少盐 在怀孕后期，准妈妈全身及脚都很容易出现水肿，而在分娩后不会立刻消除。再加上新妈妈需要面对调适心理压力、整理情绪等问题，会使皮质激素分泌增加，造成体内水分和钠盐的滞留，因此需节制对盐分的摄取量，否则将增加心血管及肾脏负担，不利于身体恢复。

忌吃辛辣温燥食物 因为辛辣食物可助内热，而使新妈妈上火，出现口舌生疮、便秘或痔疮等症状，通过乳汁使宝宝内热加重，因此新妈妈饮食宜清淡。

尤其在产后5～7天之内，新妈妈的饮食应以松软的主食、蛋汤等为主，不要吃过于油腻之物，特别应忌食大蒜、辣椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物。

不宜食生、冷、硬的食物 新妈妈产后体质较弱，抵抗力差，容易引起胃肠炎等消化道疾病，产后第1周尽量不要食用寒性的水果，如西瓜、梨等。

月子菜不宜放味精 食用味精本身是有益无害的，对新妈妈不会造成任何影响。但是母乳喂养的新妈妈在摄入高蛋白饮食的同时，又食用味精，味精中大量的谷氨酸钠会通过乳汁进入宝宝体内，与宝宝血液中的锌发生特异性结合，形成不能被身体吸收的锌化合物而随尿排出，导致宝宝缺锌。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

新妈妈坐月子，除了照顾好新生宝宝外，最重要的还是通过饮食来调理自己的身体，《坐月子怎么吃》细致入微地为你量身打造了你的月子餐。
每一道美食，都配有精美的图片，让你操作起来更顺手。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

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