

《坐月子这样吃最好》

图书基本信息

书名：《坐月子这样吃最好》

13位ISBN编号：9787513213431

10位ISBN编号：7513213437

出版社：潘小梅 中国中医药出版社 (2013-05出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《坐月子这样吃最好》

前言

对于新妈妈来说，饮食补养是坐月子的一项重要内容，孕育分娩的损耗都要靠月子期的饮食营养补回来。传统的坐月子习俗中就有很多关于饮食调养的内容，例如坐月子期间要多喝红糖水，多吃鸡蛋，鸡汤要多多地喝，通乳下奶的食物要多吃，青菜水果要避免……那么，这些观念是否都科学合理呢？新妈妈要怎么吃才能吃得好，吃得对，吃得健康呢？这就是本书要为新妈妈们解答的问题。坐月子一定要补，但是要补得健康、合理，科学饮食，均衡营养，保证新妈妈自身恢复以及哺育宝宝的需要，但要切记不可滋补过量，那样反而不利于新妈妈的健康。同时，产后的进补也要有阶段性、针对性，比如第一周的饮食要有助于恶露排出，恢复新妈妈的元气；第二周要着重于调理新妈妈的身体，促进器官功能的恢复，促进乳汁分泌；第三、四周要着重于补气养血，促进新妈妈筋骨恢复；第五、六周为巩固期，帮助新妈妈恢复状态，彻底变身健康美丽辣妈。因此，本书告诉您的不仅仅是坐月子怎样吃，而是新妈妈们产后需要如何调养。本书主要介绍的是产后六周的饮食补养。在进行饮食补养的同时，生活保健和运动锻炼也不可落下。月子期间的清洁卫生绝不可忽视，适量的运动也必不可少，本书也为新妈妈提供了月子期间的起居注意以及运动锻炼小妙招，帮助新妈妈更快地恢复到孕前状态。愿我们这本图文并茂的小书能带给新妈妈们最贴心的帮助与关爱，愿每位妈妈都能够健康、快乐、平安！

《坐月子这样吃最好》

作者简介

潘小梅 2006年毕业于湖北中医学院，获医学学士学位，2009年毕业于山东中医药大学，获医学硕士学位。主治医师。曾致力于“治未病”的理论与临床研究，能熟练运用中医理论指导临床实践，临证擅长以《内经》理论为指导，运用六经辨证方法诊治内科常见病、多发病。

《坐月子这样吃最好》

书籍目录

Chapter 1 坐月子饮食知识导读科学饮食保营养月子期的饮食要求是什么月子期营养如何跟进月子期营养摄取坐月子如何才能做到科学饮食月子期饮食宜忌全知道产后不宜立即喝母鸡汤产后不宜久喝红糖水产后不宜吃巧克力产后吃鸡蛋要适量产后不宜多吃腌制食品产后不要忌盐母乳喂养新妈妈不宜喝茶新妈妈不宜吃“两精”产后滋补忌过量月子里水果吃不吃Chapter 2 坐月子饮食营养全程指导第一周活血化瘀恢复新妈妈元气新妈妈身体变化宝宝成长情况营养与护理饮食与宜忌新爸爸必知新爸爸问答本周重点食谱推荐花生红枣小米粥枸杞鸡丁紫菜鸡蛋汤牛奶红枣粥生化汤麻油鱼青椒肉片薏米饭甜糯米粥麻油猪肝冬笋雪菜黄鱼汤豆浆莴笋汤第二周 补肾养腰调理新妈妈脾胃新妈妈身体变化宝宝成长情况营养与护理饮食与宜忌新爸爸必知新爸爸问答本周重点食谱推荐观音串茶腰花木耳汤麻油猪腰花生猪脚汤猪蹄茭白汤五谷杂粮饭糯米油饭西红柿鸡肉丁麻油青菜白萝卜蛭子汤三丁豆腐羹第三周 补气养血强化新妈妈身体新妈妈身体变化宝宝成长情况营养与护理饮食与宜忌新爸爸必知新爸爸问答本周重点食谱推荐明虾炖豆腐什锦蔬菜当归生姜羊肉汤姜枣枸杞乌鸡汤杏仁白糖粥白玉黄花菜麻油煎鸭蛋鱼圆莼菜汤冰糖银耳汤烧牛蹄筋黄芪炖鸡汤第四周 活化筋骨强壮新妈妈体质新妈妈身体变化宝宝成长情况营养与护理饮食与宜忌新爸爸必知新爸爸问答本周重点食谱推荐黄鱼参羹栗子黄鳝煲韭黄炒鳝鱼三丝银耳炖母鸡牛肉枸杞汤鸡蛋玉米羹白汁牛肉甲鱼汤鲫鱼豆腐汤桂圆糯米粥第五周 补充奶源确保新妈妈喂养新妈妈身体变化宝宝成长情况营养与护理饮食与宜忌新爸爸必知本周重点食谱推荐瓜烧带鱼芹菜西兰花苹果汁麻油虾清蒸茄段马铃薯烧牛肉山药紫米汤圆奶汤鲫鱼土豆南瓜炖鸡肉豆干炒时蔬山药鱼头汤第六周 美容瘦身复原新妈妈身体新妈妈身体变化宝宝成长情况营养与护理饮食与宜忌新爸爸必知新爸爸问答本周重点食谱推荐百合糯米粥橘皮粥笋尖焖豆腐麻油米线乌鱼丝瓜汤哈密瓜盅炖豆腐猪蹄香菇山药豆腐汤Chapter 3 特殊情况的饮食调养食谱特殊调养，饮食妙方帮大忙催乳下奶，让宝宝吃个够花生粥鲤鱼煮枣汤猪蹄黄花菜汤猪排炖黄豆芽汤白烩小牛肉莴苣粥开胃食物，新妈妈有个好胃口虾仁蛋鲜虾炒海带肉焖蚕豆瓣葱爆鸡块莲子猪肚汤花生鸡爪汤饮食调理，赶走体虚甲鱼汤荔枝粥南瓜炒肉丝羊排粉丝汤银耳乌龙汤糟鱼肉圆汤不同季节，不同饮食调理花生炖猪蹄蛋花粥白扁豆粥红参蒸鲫鱼木耳红枣汤金针炖猪蹄当归生姜羊肉煲核桃阿胶红枣羹产后不适，饮食调养有良方产后眩晕糯米葱白粥小米鳝鱼粥参芪四物粥归芪羊肉汤香炸鱿鱼圈海带炖肉片产后多汗三丝黄花羹糯米猪肚汤当归羊肉羹产后贫血枸杞猪肝归芪羊肉汤米酒蒸鸡蛋红烧甲鱼生炒糯米饭产后便秘松子仁粥鲜蘑蛋白炖参肠姜汁菠菜养阴清热烩海参荠菜炒冬笋核桃仁拌芹菜松子芝麻煲猪肠产后痔疮清润瓜糖水猕猴桃西米粥大芥菜生地煲蚝豉紫菜豆腐肉片汤菠菜粳米粥产后小便不利笋肉鲫鱼人参乌鸡产后脱发百合捞莲子小炒虾仁山药核桃炖猪脑芪归芝麻炖乳鸽大蒜鱼片汤何首乌粥龙眼人参炖瘦肉枸杞黑豆炖羊肉产后失眠红枣莲子汤木耳红枣汤金针黄豆排骨汤当归猪心汤产后腹痛当归党参羊肉羹八宝鸡当归炖羊肉小米鸡蛋红糖粥山楂肉丁产后恶露栗子黄焖鸡山楂益母茶参芪炖肥母鸡芪归炖鸡汤鸡蛋羹Chapter 4 新妈妈的产后康复与保健新妈妈的生活起居错误的月子起居观念月子里的起居常识产后瘦身重塑窈窕身材告别“蝙蝠臂”减掉肉肉，重塑小蛮腰与下垂臀部说再见甩掉小肚子，成为“小腹婆”告别大象腿，寻回修长美腿皮肤护理，做个水嫩漂亮妈妈产后乳房保健自我按摩，压出纤瘦妈妈减肥瑜伽，还你苗条身材保健操，让妈妈重塑健康美丽用药宜忌，新妈妈安全红绿灯喂养宜忌，宝宝健康的安全闸新妈妈适宜选择的喂奶姿势不要让宝宝造成乳头混淆用奶瓶喂宝宝要选对时机新妈妈要知道的母乳保存方法新妈妈在喂养时不宜生气人工喂养时宜用热水加热奶瓶新妈妈喂奶时不宜浓妆艳抹新妈妈给宝宝喂奶不宜过量新妈妈感冒时可戴口罩喂奶

章节摘录

产后吃鸡蛋要适量 常见情景 家中添丁，另一样食物也会随之多起来，那就是鸡蛋。亲朋好友上门道贺，几乎人手必备一份鸡蛋作为贺礼。关怀备至的家人们也就把鸡蛋作为新妈妈们每日必食的滋补品，而且认为新妈妈鸡蛋吃得越多对身体越有好处。传统思想 鸡蛋被认为是营养丰富的食品，不仅含有极易被人体吸收的高质量蛋白质，而且还含有多种维生素和微量元素，对于产后身体极度虚弱的新妈妈来说，这无疑是一种集多种补益功能于一体的最佳补品。既然营养如此丰富，那必然是多多益善了，蒸鸡蛋、煮鸡蛋、炒鸡蛋、煎鸡蛋……成了新妈妈们每天必不可少的食物。正确观念新妈妈吃鸡蛋要适量，不可贪多。科学解释鸡蛋的营养分析 鸡蛋含有丰富的蛋白质，比牛肉、猪肉等人们日常食用的肉类中的含量都要高，并且含有卵黄素、卵磷脂、胆碱等有助于身体发育、促进细胞再生的成分，以及钾、钠、镁等多种对人体有益的微量元素，可以说是一种既简单易得，又物美价廉的滋补佳品。新妈妈吃鸡蛋的好处 新妈妈产后身体羸弱，需要补充营养，以促进身体复原和乳汁的分泌，鸡蛋中充足的蛋白质和多种营养成分可以很好地为新妈妈的身体增加能量。尤其是处于哺乳期的新妈妈，适量吃鸡蛋，鸡蛋中的卵磷脂等促进大脑发育、增强记忆的成分，也会随着乳汁传送给宝宝，能够很好地促进宝宝的大脑和智力的发育。鸡蛋，并非多多益善 如果因为新妈妈的体质虚弱，就让她们进补大量的鸡蛋，可能会适得其反。这时，如果让新妈妈大量进食鸡蛋，不但起不到补充营养的作用，反而有可能出现“蛋白质中毒综合征”。所谓蛋白质中毒综合征，是指人在短时间内，在消化吸收能力不允许的情况下摄入过多蛋白质，而出现的腹部胀闷、头晕目眩、四肢无力的症状。主要是因为新妈妈在分娩的过程中耗费了大量的体力，身体各个系统的机能也随之降低，消化能力尤其虚弱，如果这时大量吃鸡蛋，就会增加消化系统的负担，使得体内蛋白质含量过高却又无法吸收，这些蛋白质在肠道内腐败之后，就会产生羟、酚、吲哚等对人体毒害极大的化学物质，进而出现蛋白质中毒的症状。进补指导鸡蛋的营养如此丰富，新妈妈们当然不能舍弃不吃，但也要吃得科学合理。新妈妈吃鸡蛋要看时间 新妈妈在分娩后的几个小时之内不要吃鸡蛋，这时吃鸡蛋，很容易由于胃肠消化吸收功能衰减而出现蛋白质中毒的现象。新妈妈吃鸡蛋要适量 新妈妈在产褥期间，每天需要的蛋白质大约在100克左右，因此，每天吃3~4个鸡蛋就足够了。新妈妈吃鸡蛋要用对方法 鸡蛋不可生吃。生鸡蛋中含有大量细菌，不仅新妈妈不能吃，普通人群也不要生食鸡蛋。蔬菜配鸡蛋，补铁好帮手。为了避免新妈妈产后出现贫血症状，可以将鸡蛋与含有维生素c、铁的蔬菜、肉类搭配着吃，能很好地提高鸡蛋中铁的吸收。新妈妈产后不宜食用过油腻的食物，因此，煎鸡蛋、炒鸡蛋就不太适合作为新妈妈的盘中餐，而蒸、煮的鸡蛋人体对其的消化、吸收率都在90%以上，因此，推荐新妈妈选择这两种方法来吃鸡蛋。P22-P23

《坐月子这样吃最好》

编辑推荐

《坐月子这样吃最好》编著者潘小梅。坐月子一定要补，那么怎么补呢？主要是食补。你知道食补要如何补才能补得健康、合理呢？当然是科学饮食，均衡营养，能够保证新妈妈自身恢复以及哺育宝宝的需要。同时，产后的进补也要有阶段性、针对性，因此，《坐月子这样吃最好》这本书集中所有你迫切想知道的问题，不仅仅告诉您坐月子期间该怎样吃，而且还有产后应该如何进行全面的调养才能帮助身体快速恢复呢。

《坐月子这样吃最好》

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：www.tushu000.com