

# 美味營養一把罩 產後調養沒煩惱

文/營養科 謝梨君 營養師

現代人營養大多無虞，產後一味進補或大量攝取單一食物已不合時宜；調理重點應在於「調整體質」，而非增加脂肪，造成身體負擔。此外，坐月子是女性產後調理體質的黃金時期，依照產婦身體狀況滋補，選擇合宜的飲食，才能真正達到「坐月子、養身子」的目的。

## 產後第1週 排毒、去除惡露

歷經懷孕期的生理變化及分娩過程的體力消耗，第1週是產後復原的關鍵時期，透過適當食療，強化身體的修復能力，避免產後各種併發症。

## 營養均衡為首要，適量飲水不可缺

產後首週應均衡攝取各種營養素，碳水化合物、蛋白質、脂質、礦物質、維生素，以彌補生產過程所消耗的能量，並適量飲用溫水，以利身體復原和促進乳汁分泌。

## 食物選擇易消化，清淡開胃更恰當

太過油膩、黏滯的食物，易造成腸胃負擔，尤其剖腹產後的腸胃功能尚未恢復，又需要臥床休息，導致腸胃蠕動及胃排空力變差，選擇營養、清淡、開胃的食

物，不僅容易消化，亦可提振產婦食慾。

## 「低鹽」飲食為次要，利尿食物免水腫

鹽分攝取過多，會造成體內水分滯留，導致產婦出現水腫症狀，應避免過鹹、煙燻、醃漬的加工食物；亦可適量吃紅豆、薏仁等利尿食物，以利排出多餘水分。

## 生冷食物碰不得，刺激食物應減少

產後「多虛多瘀」，生冷食物易傷脾胃，不利消化，並導致瘀血滯留，影響子宮收縮，應忌涼拌菜、冷飲、冰品，且食物要煮熟再吃。辛辣、燒烤、油炸等刺激性食物，易引起口乾、便秘等症狀，且加重腸胃負擔，應盡量少吃。

## 產後第2週 催乳、強化筋骨

產後第二週大多數產婦體力逐漸恢復，傷口的復原較穩定，再配合正確的食療原則，才能盡快恢復健康；此時，亦為泌乳激素旺盛階段，哺乳產婦可多攝取具有催乳作用的食材，促進乳汁分泌。

## 鈣質補充缺不得，保護筋骨尚鈣讚

孕期子宮受壓迫，產婦腰部負荷大，增加鈣質的攝取，強化筋骨，預防產後腰痠背痛的後遺症；多吃杜仲、豬腰，多攝取排



骨、小魚乾、傳統豆腐、乳製品等含鈣量高的食材，有助保護筋骨。

### 利乳食材促泌乳，水分攝取應足夠

擔心乳汁分泌不足的產婦，可多吃催乳食材，包括青木瓜、豬腳、花生、雞湯、魚湯等，促進乳汁分泌，但上述食材的催乳效果因人而異，建議仍須搭配其他食材均衡攝取；亦可適量攝取卵磷脂，幫助乳汁分泌。此外，乳汁中有高達9成是水分，因此攝取足量水分，可幫助新陳代謝，亦有助乳汁分泌。

### 產後第3、4週 調身體、補元氣、增體力

生理機能已大致恢復的產後3、4週，產後身材的恢復，是不少產婦擔心的問題，藉由食療，告別惱人的宿疾，改善體質及體重控制，為健康奠定良好基礎。

### 烹調清淡少油炸，熱量攝取應控制

為減少產婦身體負擔，甚至引發其他疾病，造成產後減重的困難，慎選食物烹調方式，少油炸、油煎或油酥處理，改用清蒸、水煮、燉、烤、滷等方式，減少油脂攝取。若產後飲用湯品時，留意將浮油撈除，以免攝取過多熱量。並適當搭配養生茶飲，滋補

養身又去油解膩。

### 膳食纖維應足夠，高纖蔬果防便秘

產後第1、2週身體正值恢復階段，飲食多以魚肉為主，致使蔬果攝取不足，容易造成產婦口乾、便秘。故產後第3、4週宜增加蔬果及水分的補充，以改善產後便秘的問題。每日應攝取足夠的蔬菜、水果，亦可將白米飯改成糙米、燕麥等高纖食材；自然產的產婦，搭配適度緩和運動，促進腸胃蠕動助消化、防便秘。

### 適量「營養」食材，調整體質增健康

利用藥膳食療方式，重新調理體質，如對於體虛產婦所需的能量，可喝黃耆鱸魚湯、黑木耳雞湯增強抵抗力；改善貧血或經期問題，可喝冬瓜烏骨雞湯、百合烏骨雞湯；對有產後憂鬱症狀的產婦，可吃蓮子芡實粥或喝桂圓紅棗鯉魚湯、枸杞桂圓香米茶，穩定情緒；經常腰痠背痛，可喝竹筴排骨湯、杜仲枸杞茶；產後瘦身消水腫，可喝紅豆鯉魚湯、黑豆蜜茶；調整產婦體質、緩和急躁的情緒，可喝雪耳木瓜湯等。

下頁提供營養充足坐月子食譜作為參考：



### 早餐食譜範例

	下圖左	下圖中	下圖右
元氣主食	壽喜燒烏龍麵	照燒鰻魚黑龍捲	糖醋蔬果烏龍麵
美味餐點	奶油山藥南瓜	蓮藕炒肉片	瑤柱雙鮮燴豆腐
高纖時蔬	枸杞紅莧菜	枸杞地瓜葉	薑絲紅鳳菜
湯品	金針黃豆魚湯	精煉滴雞精	滋陰鱸魚湯
點心	薑汁黑糖地瓜	養生芝麻糊	核桃露



### 午晚餐食譜範例

	下圖左	下圖中	下圖右
元氣主食	紅豆地瓜飯	青醬義大利麵	海鮮粥
美味餐點	香橙松阪豬	杜仲肉片	番茄燉豬小腿
美味餐點	青豆炒雙鮮	豆酥鱈魚	奶油鮭魚
高纖時蔬	紅蘿蔔炒菠菜	枸杞川七	薑絲芥藍菜
湯品	髮菜眉豆煲豬心	六君子海味湯	茶油腰子湯
水果	奇異果1顆	無籽葡萄1份	香蕉1根



### 下午茶食譜範例

	圖左	圖右
點心	甜酒釀湯圓	芝麻凍
果汁	護髮蔬果汁	健胃蔬果汁
飲品	紅豆水	紅豆水
甜點	乳酪蛋糕	全麥蛋糕



「本院婦產科病房提供月子餐，皆由專業營養師調配食譜，歡迎產婦多加選擇」