



聰明媽咪～產後 (坐月子、月子後)怎麼吃？

文／營養室

產後(坐月子、月子後)必需攝取的營養素及食物來源

	必需攝取的營養素	食物來源
產後／坐月子	<ul style="list-style-type: none"> * 總熱量(kcal)攝取比孕前每天多300-500大卡（相當於每天多吃七分滿碗飯跟2/3手掌大的魚或肉）。 * 水份要補足才會有充足的奶水。如會擔心可飲用溫黑豆茶、運動飲料兌等量熱開水。 * 足量的優良蛋白質食物。 * 多攝取新鮮時令的蔬果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。 	<ul style="list-style-type: none"> * 優良蛋白質來源：新鮮的魚、肉、豆腐、奶類、雞蛋。 * 時令蔬果：紅鳳菜、芥藍菜、萵苣、蘋果、葡萄、櫻桃。 * 可以發奶的食物：白粥泥、花生豬腳、魚湯（不加薑）、青木瓜燉排骨、花生腳筋腰肉湯、竹笙干貝烏骨雞...等
月子後	總熱量(kcal)攝取比孕前每天多100-200大卡（相當於每天多吃2/3手掌大的魚或肉），供給哺乳之用。	一般健康飲食

坐月子、產後瘦身食譜及營養重點

* 坐月子湯品

材料：雞高湯、火鍋肉片60克、蛤蜊40克、竹筍40克、玉米段40克、人參鬚20克，鹽少許。

做法：

1. 蛤蜊洗淨備用。
 2. 將人參鬚、竹筍、玉米段、雞高湯一起放入鍋中燉30分鐘。
 3. 最後放入蛤蜊跟火鍋肉片煮至蛤蜊開口即可。
- 烹調重點—火鍋肉片燙熟即可，不需煮太老。
- 營養重點—整道湯品約180大卡，竹筍可以幫助排便順暢，但有感冒者不適用。

* 產後瘦身湯品

材料：大骨高湯、荷葉1張、火鍋肉片80克、高麗菜片60克、木耳10克、香菇2朵、薏仁20克、白蘿蔔塊20克、夏枯草10克，鹽少許。

做法：

1. 荷葉、夏枯草、薏仁洗淨裝紗布袋備用。
 2. 木耳、香菇切絲備用。
 3. 將所有材料除火鍋肉片外，全部放入高湯鍋內，大火煮開再轉小火煮1小時，起鍋前加入火鍋肉片加鹽調味即可。
- 烹調重點—木耳跟藥材要先洗去灰塵，香菇用少許溫水發開即可。
- 營養重點—整道湯品約120大卡，是低熱量又能飽腹的減重消水腫良方

坐月子、產後瘦身的飲食禁忌、注意事項

	坐月子	產後瘦身
飲食禁忌	<ul style="list-style-type: none"> * 孕前本身就會過敏的食物，或家族性的過敏食物 * 菸、酒、濃咖啡、濃茶、健怡(低卡)可樂 	<ul style="list-style-type: none"> 激烈的斷食或其他偏激的瘦身方式 動物之皮及肥肉，油炸、油煎、油酥食物醃肉、鹹魚、火腿、辣椒。 禁甜食及含糖飲料。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> * 健怡(低卡)可樂裡面含的阿斯巴甜容易使一種先天遺傳性疾病—苯丙酮尿症的孩子加重狀況 * 充分的休息、不要熬夜，如果狀況許可的話到坐月子中心有專業的護理人員可以照顧小孩 	<ul style="list-style-type: none"> * 戒除懷孕時的不良飲食習慣。 * 至少生完6週後才開始 * 哺餵母乳會大幅度加強瘦身效果，因餵母奶會比平常多消耗500大卡/天 * 適度限制飲食、每天運動30分鐘，一星期最多減1公斤