

# 產婦的飲食護理

臨近冬天，天氣明顯轉涼，產婦的護養尤其重要。中醫認為，產婦分娩後每每「多虛多瘀多寒」：分娩時的創傷出血以及臨產用力等耗損大量氣血，因而多虛；分娩創傷，經絡受損，瘀血溢於脈外，惡露停滯子宮，因而多瘀；分娩時耗失氣血導致陽氣受損，陽虛則寒，因而多寒。

民間傳統認為，產婦尤須坐月子，即產後調養。所謂產後調養期，是指胎兒、胎盤分娩後到產婦機體和生殖器官復原的一段時間，一般需要6至8周。倘生活上稍有不慎，調攝失當，極易發病，而且患病多危重難治。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

從中醫的產後病來看，一旦產婦調養不慎，可出現產後血暈（相當於產後出血引起的虛脫、休克，妊娠合併心臟病產後心衰，或羊水栓塞等病症）、產後痙攣（相當於產後搐搦症、產後破傷風）、產後發熱（相當於產褥感染）、產後腹痛（產後宮縮痛及產褥感染引起的腹痛）、產後惡露不絕（相當於產後晚期出血）、產後大便秘、產後排尿異常（如產後尿瀦留）、產後身痛（如風濕、類風濕引起的關節痛）、缺乳（相當於「乳汁不行」或「乳汁不足」）。中醫對以上病證有着悠久而有效的診治方案，在臨床用藥以外，筆者嘗試從日常飲食的角度介紹產後調護養生的建議。

## 不同體質的飲食調理

對於不同體質的產婦，有着不同的飲食宜忌，如下：

**陽熱產婦**宜清淡保津：體格壯實、聲高氣粗、面紅、怕熱喜涼、喜喝冷飲、小便熱赤、大便熏臭屬陽熱體質的產婦最忌辛辣燥烈食物如辣椒、薑、蔥等，宜少食牛肉、雞肉等溫陽食物，可多食蔬果如香蕉、西瓜、苦瓜、番茄、蓮藕。

**虛寒產婦**宜溫養陽氣：形體肥胖、面色淡白、平時怕寒喜暖、手足冰冷、小便清長、大便稀爛、經常無故出汗屬虛寒體質的產婦應多食溫陽食品如羊肉及雞肉，酌情進食生薑粥或飲用羊肉生薑湯。

**陰虛產婦**宜滋陰潛陽：形體消瘦、午後面色潮紅、口乾，心煩，手足心熱、尿黃、大便乾、喜冷飲屬陰虛內熱的產婦應滋陰潛陽，宜芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、魚類等清淡食物，燕窩、銀耳、海參、冬蟲夏草、老雄鴨等亦可，並着意食用沙參粥、百合粥、杞子粥、桑椹粥、山藥粥，少吃蔥、生薑、蒜頭、韭菜、薤白、辣椒等辛辣燥烈之品。

**痰濕產婦**宜健脾化痰：形體肥胖、肌肉鬆弛、身倦懶動、嗜睡、口膩痰多、大便清爛屬痰濕體質的產婦應少食肥膩肉食、不宜飲酒，且勿過飽；應多食健脾利濕、化痰祛濕如白蘿蔔、馬蹄、紫菜、枇杷、紅棗、白扁豆、薏苡仁、赤小豆等。

**氣虛產婦**宜補氣健脾：對於面色蒼白、容易疲倦、語聲低微、稍稍活動則出汗淋漓，容易健忘屬氣虛體質的產婦可常食白米、糯米、粟米、大麥、山藥、馬鈴薯、紅棗、紅蘿蔔、冬菇、豆腐、雞肉、鵝肉、鵪鶉、牛肉；若氣虛甚，當選用「人參蓮肉湯」補氣健脾。

**血虛產婦**宜補血養血：面色蒼白或暗黃、色淡白、容易失眠、耐勞動屬血虛體質的產婦可選食補血養血的食物如桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、紅蘿蔔、豬肉、羊肉、豬肝、水魚、海參等食物。

**血瘀產婦**宜活血祛瘀：面色口唇晦暗，眼眶暗黑，皮膚乾燥屬血瘀體質的產婦可選食桃仁、油菜、黑豆等具有活血祛瘀作用的食物，亦宜飲醋、食山楂粥或花生粥。

**氣鬱產婦**宜行氣開鬱：面色暗黃、性情急躁易怒、易於激動或憂鬱寡歡、或胸悶嘆氣屬氣鬱體質的非哺乳產婦可食行氣的食物如佛手、橙、柑、韭菜、大蒜、火腿、香櫞等。

## 體弱產婦的食材選擇舉例

對於虛弱體質的產婦，可酌情選食以下滋補食品：

阿膠能補血止血、潤肺，黑豆能補腎、活血解毒；桑寄生能補血、除痹、強健髮質，枸杞子能養血滋陰、明目止暈；青口能補虛勞止汗，黑提子乾能寧神補血、增強體力，紅棗則能補中益氣、養血安神。

■坐月子時宜多食用蔬菜等清淡飯食



## 坐月子的飲食宜忌

宜：

1. 清淡飲食為主，少油、低脂、低糖，重高蛋白、高維生素
  2. 少量多餐，多吃低熱量飲食
  3. 未哺乳的產婦：1600到1800卡路里／天
  4. 哺乳的產婦：額外增加500卡路里／天
  5. 多吃富有維生素的水果和蔬菜，因蔬菜含有豐富的纖維，能防止產婦發生便秘
  6. 以水煮、涼拌烹調蔬菜，不油炸或煎炒
  7. 選擇海藻類、蘑菇類易產生飽腹感且卡路里含量低的食物
- 忌：
8. 刺激、寒涼、辛辣食物
  9. 吃得太油膩，因油膩飲食會使乳汁的脂肪含量增多，使寶寶消化不良，引起腹瀉



■孕後飲食忌辛辣



■產後少吃涼

## 產後湯水舉例

### 1. 寧心補血湯

材料：黨參12克、茯苓15克、製何首烏9克、酸棗仁9克。

製法：清水3碗，煎至1碗。

功效：寧心補血。

適應證：心悸失眠、脫髮白髮、神經衰弱等屬血虛的產婦。

### 2. 滋陰潤燥湯

材料：生地黃12克、玉竹10克、麥冬10克、百合12克、陳皮6克。

製法：清水3碗，煎至1碗。

功效：滋陰潤燥。

適應證：口燥咽乾、大便乾結、皮膚乾燥屬陰虛津虧的產婦。

### 3. 補氣養血粥

材料：製何首烏30克、紅棗15枚、白米50克、紅糖少許。

製法：先將何首烏煎取濃汁，去渣留液，再與紅棗、白米共同煮粥，粥將成時，放紅糖少許調味即可。

功效：補氣養血。

適應證：心悸失眠、頭暈眼花、低頻耳鳴、虛汗不止屬氣血不足的產婦。

注意事項：傷風咳嗽、發燒感冒的產婦不宜使用，使用前宜先諮詢註冊中醫師。

## 冬季養胃湯

### 桂棗山藥湯

材料：紅棗12枚，山藥300克，桂圓肉、砂糖各適量。

製法：將紅棗泡軟；山藥去皮、切丁，共放入鍋內，加水適量煎煮至沸，加入桂圓肉、砂糖，繼續煎煮至桂圓肉散開時即可。

功效：具有補脾和胃、益氣血的功效。



### 蘿蔔羊肉湯

材料：羊肉750克，白蘿蔔500克，薑3片，鹽、雞精、料酒、胡椒粉各適量。

製法：將羊肉洗淨，切成粗絲；白蘿蔔洗淨、切絲，起鍋加油，放入薑片煸炒出香味後，倒入開水，加鹽、雞精、料酒、胡椒粉調味，待水開後放入羊肉煮熟，再放入白蘿蔔，稍煮即成。

功效：具有補中益氣、溫胃散寒的功效。

### 紫蘇生薑紅棗湯

材料：鮮紫蘇葉10克，生薑3塊，紅棗15枚。將紅棗洗淨、去核；生薑切片；

製法：鮮紫蘇葉切絲，共放入砂鍋內，加溫水適量，用武火煎煮至沸後改用文火燉30分鐘，去紫蘇葉、薑片，繼續用文火煮15分鐘即成。

功效：具有暖胃散寒、助消化行氣的作用。

### 鱸魚黨參湯

材料：鱸魚1條，黨參15克，草果1.5克，陳皮、桂皮各3克，乾薑6克，胡椒10粒，蔥、醬、精鹽各適量。

製法：將鱸魚去鱗、鰓及內臟，與黨參、草果、陳皮、桂皮、乾薑、胡椒一同放入鍋內，加水適量，用武火煎煮至沸後改用文火燉，待魚肉熟爛，加入蔥、醬和精鹽調味，稍煮即成，佐餐食用。

功效：具有溫補脾胃的作用。



## 鮮乳調配烤地瓜 吃出健康安全

中央社電 鮮乳搭配烤地瓜，不僅吃得健康，還吃得安全，台東專科學校在鮮乳調飲大賽中，以這項獨特調配拿下銀牌。

日前由農委會和「中華民國乳業發展協會」舉辦的「2013全台灣乳調飲大賽」，台東專科學校餐旅管理科二專夜間部學生蒲麒合、陳儲善蘭、李貞慈奪下銀牌。3人在學校將成果與台東人分享，一路挺進到全台總決賽，總決賽時，題目限制只能使用養生穀類及相關農產品調配鮮乳。

指定的農產品有紫米、綠豆、紅豆、杏仁、芝麻、花生、地瓜、芋頭和山藥。學生討論後，決定挑選台東的地瓜，且用木炭燒烤，加進鮮乳調配，果然擄獲評審味蕾。

校長陳禎祥表示，目前食安問題受到重視，學生這次創意台產鮮乳調飲競賽，搭配五穀，使用新鮮的養生食材，不僅吃得安全，還吃得健康。

## 健康產品讓消費者迷茫 食補需先明確自身體質

隨著「上醫治未病」理念的普及，民眾對養生越來越重視，但市場上琳琅滿目的養生食材和越來越多的功能性食品開始在超市裡銷售，讓人眼花繚亂。有專家指出，對於亞健康人群的調理需要做體質辨識，而且即便是適合的食譜也不宜長久大量食用。而對於功能性食品應有適合體質的提示，不能無視、迴避其局限性。

北京中醫醫院內心血管科主治醫師周琦認為，功能性食品需要先做體質辨識再開始吃。即便是做了體質辨識，大量長期吃某種食物或飲料也不可取，因為吃的時間長了，體質就會發生改變，身體的症型也會改變，這個時候需要請教中醫，換其他食譜來調理。對於「三高」人群，他們往往有心血管疾病，此病的預防也是根據體質來進行的，有的是氣滯，有的是寒凝，有的是血瘀，不同症狀的「三高」人群不是「千人一方」，需要不同的食譜來進行調

理。

周琦認為，做體質辨識對於正規醫院的中醫師來說是比較簡單的事情。冬季人們喜歡用膏方進補，並非人人都適合用膏方，濕熱、痰濕體質的人就不適合用。對於體弱人群或亞健康人群究竟需要怎麼補，都需要遵守醫囑。對於藥食同源的食品，存在歸經、性味的問題，藥有四氣五味，有寒、熱、升、降的功能。根據體質來吃，有的體質不適合，吃了適得其反。周琦舉例，「有個女孩月經不規律，被認為是缺血，結果就猛吃阿膠，吃了長達兩三個月，結果吃得滿臉痘，而且生理周期還是不規律。阿膠吃多了，血瘀滯了，需要中醫藥物進行調理，然後遵醫囑來進行食補」。

中華中醫藥學會學術顧問及首席健康科普專家溫長路認為：「食補與食療不能混為一談，空腹則為食，患病則為藥；作食，體現它的營養價值；作藥，體現它的療效。」他表示，生

產廠家作為市場經營主體，開發的功能性食品以吸引顧客和獲取利潤為主要目的，從營銷角度往往突出甚至誇大其功能性，在宣傳產品上只是會註明適宜人群和療效，而不願標註禁忌人群和不良反應。「老百姓要掌握必要的養生保健知識，任何食物和藥物都是有局限性的，並非百無禁忌，功能性食品應該有適合體質的提示。」譬如說人參和甘草，功能性食品中常見有人參片和甘草片。

人參因為價格貴，人們對其讚譽有加，有氣虛症狀的人用了效果不錯，但氣虛火大的人用了，可能會出現牙痛、流鼻血等症狀。甘草因為便宜，很多時候只是起到陪襯作用，實際上生甘草解毒、炙甘草養心，作用非常顯著。食材中常見的綠豆，如果作為食養，只要體質、喜好和節氣符合就可以選用，但也要注意量以食論；但如果作為食療，須有嚴格的適應症、禁忌症和用量。

醫香訊