

# 月子营养专家方案



[月子营养专家方案 下载链接1](#)

著者:秦云华

出版者:新世界

出版时间:2011-12

装帧:

isbn:9787510422522

由秦云华编著的《月子营养专家方案》就是一本专门针对新妈妈月子营养的专家指导类图书。

月子期是新妈妈修养生息、恢复体力、调整体质的黄金时期。只有调养得当，新妈妈才能恢复元气，回归美丽。

《月子营养专家方案》为新妈妈精心挑选的生产当天和产后的月子餐食谱切实可用，易

于操作，是新妈妈“坐月子”调养身体、恢复体力的好帮手。

针对新妈妈产后可能出现的体虚以及身体不适等症状提出了专家调养策略，并对产后调养必需营养素和营养食材做了详细介绍。

作者介绍:

秦云华，北京协和医院妇产科主任医师，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

目录: 第一章 科学坐月子 幸福一辈子 一、坐月子——休养生息的好时机 二、盘点民间坐月子的六大饮食陋习 三、坐月子的基本注意事项 四、坐月子不当引起的六大后遗症 五、坐月子必备护理品 六、坐月子饮食三大要诀 七、坐月子饮食五大原则 第二章 新妈妈产后必需的营养素 一、蛋白质——加速伤口愈合，增加乳汁质量 二、脂肪——帮助新妈妈乳汁分泌 三、糖类——人体能量的主要来源 四、矿物质——产后脱发的天敌 五、叶酸——帮助增强宝宝脑发育 六、维生素A——保障产后好睡眠，帮助养颜美肤 七、维生素B族——缓解产后抑郁 八、维生素C——加速产后伤口愈合 九、维生素D——促进宝宝骨骼生长 十、钙——宝宝骨骼发育的保障 十一、铁——帮助抵抗产后贫血 十二、锌——增加子宫收缩，有助顺利分娩 十三、铜——促进新妈妈对铁质的吸收，加快新陈代谢 十四、碘——供给宝宝碘需求，促进宝宝脑发育 十五、镁——改善消化不良，天然镇定剂协助抵抗忧郁症 第三章 月子里最适宜的营养食材 一、月子餐常用食材 小米——开胃助消化，滋阴养血 糯米——温补主食，缓解食欲不佳 黑豆——“乌发娘子”、活血利水 芝麻——富含维E，补血养颜 花生——养血止血兼美容 黑木耳——全力抗衰老，消耗脂肪助瘦身 冬虫夏草——“贵”在滋补，镇静加助眠 海参——恢复元气，加速伤口愈合 干贝——滋阴补肾，和胃调中 鸡——健脾，补虚，强筋，美容 鸭——产后盗汗的福音 猪蹄——美容、通乳双重功效 猪心——增强心肌营养，治疗产后气血不足 鲫鱼——补虚通络，利水消肿 鸡蛋——补充优质蛋白质，提高母乳质量 马铃薯——含大量膳食纤维，抗老排毒防便秘 黄豆芽——消除皮肤斑点，缓解妊娠高血压 莲藕——缓解食欲不振，补益气血 西芹——开食欲，降血压 红糖——化瘀镇痛、促进恶露排出 低脂酸奶——润肠通便，易于消化和吸收 二、适合做清补汤类的营养食材 莲子——强心镇静，去火消火佳品 芡实——秋季进补首选 沙参——增强免疫力，治疗产后阴虚 玉竹——增进食欲，润肺滋阴 百合——润肺止燥抗虚弱，加速皮肤细胞代谢可美肤 薏米——清除燥热身心舒畅，消除色斑改善肤色 蜜枣——安神补血，应对产后贫血 淮山——健脾助消化，益智安神 三、适合做温补汤类的营养食材 党参——增强机体抵抗力 枸杞——滋补肝肾，美白养颜 红枣——适合新妈妈产后脾胃虚弱、气血不足 龙眼肉——益心脾、补气血、润五脏 当归——补血活血，祛淤生新 黄芪——消肿补气皆可行 四、适合月子里吃的水果 香蕉——补血瘦身两不误 橘子——补充维C和钙质 桂圆——补脾胃之气，补心血不足 苹果——产后瘦身大助手 山楂——散瘀活血助消化 木瓜——催乳丰胸之王 第四章 生产当天的饮食要点 一、临产前 二、产后第一餐 三、产后第二餐 四、产后第三餐 五、量身打造产后第一天的AB套餐方案 第五章 新妈妈的健康投资——教您吃好月子餐 一、科学月子餐 二、不同体质新妈妈的进补方案 三、产后第一周的月子餐——开胃为主 四、产后第二周的月子餐——补血为第一要务

五、产后第三周的月子餐——催奶好时机  
六、产后第四周的月子餐——恢复体力，增强免疫第六章 产后体虚的饮食调养策略  
一、产后气虚的饮食调养策略 二、产后血虚的饮食调养策略  
三、产后阴虚的饮食调养策略 四、产后阳虚的饮食调养策略  
五、产后气郁的饮食调养策略 六、产后血瘀的饮食调养策略第七章  
月子里的对症调养药膳 一、健康又美味的月子药膳 二、缓解产后身体疼痛的药膳  
三、预防产后便秘、痔疮的药膳 四、应对产后小便不利的药膳  
五、改善产后奶水不足的药膳 六、调补产后贫血的药膳 七、帮您吃走产后抑郁的药膳  
八、治疗产后自汗盗汗的药膳 九、消除产后恶露不尽的药膳 十、预防乳腺炎的药膳  
十一、治疗产后昏厥（血晕）的药膳 十二、服用药膳时的注意事项第八章  
新妈妈产后美丽恢复的进补秘方 一、合理膳食，让新妈妈美丽回归  
二、新妈妈产后养颜祛斑秘笈 三、产后防脱发的食补秘诀  
四、产后减肥食谱——教您吃对“瘦身餐” 五、产后丰胸秘笈附：  
一、四季月子饮食方案 二、简单易学的新妈妈产后运动  
· · · · · (收起)

[月子营养专家方案\\_下载链接1](#)

标签

月子

评论

-----  
[月子营养专家方案\\_下载链接1](#)

书评

产后妈妈最应该关心的是什么呢？是快速恢复身材还是保证好的睡眠呢？好像都不是，对于产后的妈妈来说产后调养才是至关重要的。因为怀孕和生产对于妈妈的身体都或多或少的造成了一定的损害，所以生产完以后就需要赶快恢复自己的元气，那么就需要调理了，怎么调理，通过什么...

-----  
[月子营养专家方案 下载链接1](#)