

<<科学炖补坐好月子>>

图书基本信息

书名：<<科学炖补坐好月子>>

13位ISBN编号：9787506486033

10位ISBN编号：7506486032

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：王琪

页数：128

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<科学炖补坐好月子>>

### 内容概要

月子坐得好，问题自然少。

本书以炖补和食疗为主导，共分为七章，讲述月子为什么要炖补、分娩当天的炖补、产后第一周炖补促进新陈代谢、产后第二周炖补调整周身气血、产后第三周炖补养血补虚，产后第四周炖补改善虚弱体质，产后第五至周炖补美颜塑形，找回孕前的自己让女人完美地坐好月子，变得更健康、更美丽！

<<科学炖补坐好月子>>

作者简介

王琪，北京妇产医院主任医师、教授；国家“十五”科研攻关项目负责人；北京市孕产期保健技术专家指导组成员北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家；中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。

## <<科学炖补坐好月子>>

### 书籍目录

- Part 1 科学炖补，坐好月子
  - 以炖补身，滋润坐月子
  - 煲汤讲原则，美味健康一起享
  - 正确喝汤，补身效果不打折
  - 让体质告诉你该喝什么汤
  - 专题1 传统月子女性必喝的6大经典汤品
  - 专题2 我国南北方坐月子的饮食宝典
  - 专题3 坐好月子少不了的10种食物
- Part 2 分娩当天，恢复体力最重要
  - 产后第1餐
    - 红枣小米羹
  - 补充营养，缓解体力消耗
    - 美味蛋羹
  - 滑嫩口感，补虚强身
  - 产后第2餐
    - 双色太极羹
  - 修补身体的创伤
    - 高汤香羹
  - 补充热量
  - 产后第3餐
    - 西红柿羹
  - 酸酸甜甜最开胃
    - 牛奶鸡丝汤面
  - 温热松软最贴心
  - 专题 生产过程中的饮食有技巧
- Part 3 第1周，促进新陈代谢
  - 第1天：利水消肿
    - 月子餐举例
    - 懂点儿月子常识
    - 营养月子餐推荐
      - 银耳煲鲫鱼
    - 排出体内多余的水分
      - 美味鲜菇汤
    - 滋补好汤一锅煮
      - 鸡蛋西红柿蔬菜汤
    - 营养好滋味
      - 鲤鱼豆腐汤
    - 消水肿、利小便
      - 薏米仔鸡煲
    - 清热利湿
      - 牛肉虾球羹
    - 强身补身
    - 育儿笔记：怎样抱起、放下宝宝
  - 第2天：排出恶露
    - 月子餐举例

## <<科学炖补坐好月子>>

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

无花果核桃炖鸡汤

促进产后子宫收缩

香葱焖海参

加速子宫的恢复

银耳莲子糯米羹

不让钙流失

茼蒿腰花汤

有助于骨盆的收缩

黑豆鸡汤

调理产后恶露不下

栗子小米羹

促进恶露排出

姜枣桃仁汤

散寒、行血

育儿笔记：尽快进入角色，掌握母乳喂养的方法

第3天：活血化瘀

月子餐举例

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

当归生姜羊肉汤

散寒祛瘀

清炖牛尾汤

活血补气、化瘀止痛

竹荪炖乌鸡

补气养血，促进恢复

红糖老姜汤

消除瘀血、恶露

肉骨生化汤

生新血、化旧瘀

丹参滋补羹

活血祛瘀、调经止痛

莲藕牛肉汤

止血消瘀、通利小便

育儿笔记：

正确使用吸奶器

第4天：催乳通乳

月子餐举例

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

黄花菜肉片汤

解决产后缺乳问题

海带栗子汤

催乳通乳、滋补强壮

南瓜红枣煲鸡汤

益气催乳

## <<科学炖补坐好月子>>

香菇鲫鱼豆腐汤  
催乳、下乳  
花生猪蹄汤  
经典的催乳汤  
虾肉奶汤羹  
催乳、补钙  
育儿笔记：  
学会调制配方奶  
第5天：养心安神  
月子餐举例  
懂点儿月子常识  
营养月子餐推荐  
松仁小米羹  
养心安神、滋阴润燥  
蛤蜊汤  
改善神经衰弱  
花生牛奶羹  
平复烦躁的情绪  
白菜银鱼羹  
养心、补虚  
莲子百合鸡汤  
安神、强心  
莲子瘦肉汤  
调理失眠症状  
玉米排骨汤  
平复心绪、促进大脑发育  
育儿笔记：  
学会给宝宝洗澡  
第6天：健脾开胃  
月子餐举例  
懂点儿月子常识  
营养月子餐推荐  
罗宋汤  
酸甜可口，激发食欲  
百合山药鸡汤  
补益脾胃，有助消化  
五色素羹  
改善脾胃虚寒的症状  
鹌鹑蛋猪肚汤  
以形补形壮脾胃  
育儿笔记：做好宝宝的口、鼻、耳、眼护理  
第7天：消解疲劳  
月子餐举例  
懂点儿月子常识  
营养月子餐推荐  
育儿笔记：如何判断宝宝的哭声是否正常  
Part 4 第2周，调理周身气血

## <<科学炖补坐好月子>>

--第8~14天的炖补调养方

月子餐举例

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

育儿笔记：如何给宝宝换尿布和尿不湿

Part 5 第3周，养血补虚

--第15~21天的炖补调养方

月子餐举例

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

育儿笔记：护理好宝宝的脐带和凶门

Part 6 第4周，改善虚弱体质

--第22~28天的炖补调养方

月子餐举例

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

育儿笔记：精心呵护，防止宝宝发生意外

Part 7 第5~6周，美颜塑形，找回孕前的自己

--第29~42天的炖补调养方

月子餐举例

懂点儿月子常识

营养月子餐推荐

育儿笔记：做好新生儿湿疹的护理

附录1 剖宫产新妈妈有不同的饮食调理方法

附录2 新妈妈产后1周的住院安排

附录3 月子病要在月子里治

## <<科学炖补坐好月子>>

### 章节摘录

版权页：插图：很多人以为，喝汤是一件很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。

可以说，汤品虽好，但并非可以随意饮用。

在某些特定情况下，喝汤是有讲究的。

汤应在饭前喝 常言道：饭前先喝汤，胜过良药方。

这话是有科学道理的。

这是因为，从口腔咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路。

吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的。

因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于肠胃对食物的消化和吸收。

若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴的感觉，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。

“汤泡饭”的习惯需戒除 嚼烂的食物更容易被胃肠道消化吸收，有利于身体健康。

而汤与饭混合在起吃，食物在口腔中尚未被完全嚼烂，就与汤同进入了胃中，食物没有被充分咀嚼，唾液分泌得少，与食物混合搅拌不均匀，淀粉酶也会被汤水稀释，这无形中给胃增添了许多负担，时间久了会对胃有伤害。

喝汤速度不宜过快 营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。

喝汤也是如此。

慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。



<<科学炖补坐好月子>>

编辑推荐

《科学炖补坐好月子》编辑推荐：月子餐该怎么吃，汤煲炖补最营养。热腾腾的汤煲不仅让新妈妈浑身暖和，炖补的方式最大限度地保持食物丰盛的营养，更能促进妈妈早日复原，让生孩子的妈妈也变得如此美丽！新爸爸送给的妻子最好的礼物！

<<科学炖补坐好月子>>

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:<http://www.tushu007.com>