

<<坐月子饮食养生堂>>

图书基本信息

书名：<<坐月子饮食养生堂>>

13位ISBN编号：9787510106781

10位ISBN编号：7510106788

出版时间：2011-4

出版时间：中国保健协会 中国人口出版社 (2011-04出版)

作者：中国保健协会

页数：197

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>

<<坐月子饮食养生堂>>

内容概要

生完宝宝之后，妈妈的喜悦之情溢于言表，但不安也随之而来。身体也会频频出现状况：疲惫乏力、浑身疼痛、精神不振、代谢失调。

《坐月子饮食养生堂》以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。

<<坐月子饮食养生堂>>

书籍目录

PART 1 坐月子饮食知识导读Q1传统习俗VS现代医学Q2西方女性与东方女性坐月子饮食调理Q3坐月子如何才能做到科学饮食Q4月子期的饮食要求是什么Q5月子期营养如何跟进Q6月子期营养素摄取Q7月子期正常进餐顺序是什么Q8坐月子的10大饮食误区Q9坐月子宜吃的10种水果Q10坐月子期间哪些食物应少吃或者忌口PART 2 坐月子饮食营养全程指导Chapter 1 第一周活血化淤恢复新妈咪元气新妈咪身体变化会阴疼痛体重减轻子宫收缩恶露乳房分泌乳汁宝宝成长情况营养与护理以“排”为主循序渐进饮食与宜忌食物要松软可口，易消化吸收少量多餐，宜荤素搭配不宜食生、冷食物不宜快速进补，以免得不偿失新爸爸必知安全转移新妈咪回家心理行为多多关心妻子言语上多多关心妻子包揽家务活营养均衡搭配新爸爸问答如何帮助妻子洗头发男人天生不会带孩子，是吗如何克服害怕伤害宝宝的恐惧感我的生活是否会发生改变本周重点食谱推荐牛奶红枣粥 / 花生红枣小米粥麻油面线 / 紫菜鸡蛋汤麻油鱼 / 薏米饭 / 麻油猪肝甜糯米粥 / 豆浆莴笋汤 / 枸杞鸡丁生化汤 / 青椒肉片 / 冬笋雪菜黄鱼汤Chapter 2 第二周补肾养腰调理新妈咪脾胃新妈咪身体变化浆液恶露子宫复位易产生便秘宝宝成长情况营养与护理保护腰肾保持清洁卧床休息轻微的床边活动调节情绪.....PART 3 特殊情况的饮食调养食谱PART 4 产后瘦身，重塑窈窕新妈咪PART 5 坐月子生活与保健宜忌饮食与宜忌

<<坐月子饮食养生堂>>

章节摘录

版权页：插图：东方的新妈妈月子里卧床休息，小米粥加鸡蛋；西方的新妈妈月子里大吃冰块从不忌口，凉的热的没有顾虑。

东西方女性身体差异巨大，那么东方的新妈妈到底应该选择什么方法呢？

我们先来看看西方女性与东方女性的坐月子饮食大比拼。

1冷热大比拼西方人喜爱饮冰水，他们认为温水不可口，大冷天也在饮料里加冰块。

产妇也喝冰水，吃冰激凌。

刚刚生产完毕，西方人会给产妇们一个冰袋，用来敷产后的伤口，他们认为这样才能迅速消肿。

东方人讲究保暖，月子里的妈妈只喝烫嘴的热水。

生冷物品更是碰都不敢碰，大热天的也会盖着被子。

比拼结果：中西方生活方式不同，人种不同，中国新妈妈们最好还是避免食用冷食物。

2水果大比拼西方人认为水果是清淡而富于营养的好东西，十分适合月子里产妇食用，水果里的维生素完全可以满足坐月子的需要。

中国传统老人认为，蔬菜、水果水气大，产妇不能吃，吃了之后容易水肿。

比拼结果：月子里，如果摄取蔬菜水果不足，易导致大便秘结，医学上称为产褥期便秘症。

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，可促进胃肠道功能的‘恢复，增进食欲，促进糖分、蛋白质的吸收利用，特别是可以预防便秘，帮助达到营养均衡的目的。

所以即使是中国女性，也要在月子里吃水果。

3肉类大比拼西方人认为大鱼大肉吃起来太油腻，吃太多会破坏体形。

虽然产后体质受损，需要增加营养品，但是正常的荤素搭配已经足够。

中国的传统习惯就是产妇要在月子里多吃鸡、多吃蛋，只有这样才能改善产妇的身体。

比拼结果：孕妇身体虚弱，然而在短短的一个月中，要吃这么多蛋、这么多鸡，也没有必要。

高蛋白、高脂肪的饮食易引起消化不良，也会令产妇发福，而且所产生的乳汁容易引起婴儿腹泻，所以坐月子，肉类食物要搭配蔬菜一起食用。

<<坐月子饮食养生堂>>

编辑推荐

《坐月子饮食养生堂》：饮食的神奇力量，送您一份健康保单。
国家行动·倡导全民饮食新方式，合理膳食，巧坐月子。

<<坐月子饮食养生堂>>

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>