

產婦飲食原則 Q&A

產婦飲食原則

不是所有人戒菸後都會嚴重變胖，但由於味覺及食慾的改善，有些人會體重上升，但多半在 2 ~ 5 公斤之間。戒菸不宜同時減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

- 忌生冷、寒涼食物：如冰品、飲料、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、豆腐、海帶。
- 忌油炸、辣、刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒。
- 少食酸味食物：如酸梅、醋、檸檬。
- 食物以清淡為主，適量鹽分及味素。
- 傷口若有紅腫疼痛時禁止吃麻油、酒煮食物。傷口恢復後才可吃蝦子、紅蟳。
- 產婦適宜的食物：
 1. 蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、茼蒿、菠菜、芹菜、紅菜。
 2. 水果：蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃。
 3. 蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肚、豬肝、腰仔、紅蟳、牡蠣。

本院產婦餐製備原則

三餐以均衡飲食為原則，再配上產婦特別膳食。

- 產後第一週：食物以清淡為主，以雞湯、魚湯、排骨湯為主。
- 產後第二週起：可以開始配吃麻油料理的食物，如麻油雞、麻油豬肝湯...等。
- 液體：每天液體攝取若能達到 2500 ~ 3000 毫升，對於乳汁的分泌很有幫助，且可避免母體脫水現象產生。水分及飲料如果汁、開水、牛奶等都是補充液體很好的方法。

產婦餐參考菜單

第一週	材料	做法	營養分析
淮實瘦 肉粥	米 80 克、瘦肉 絲 30 克、淮山 10 克、芡實 10 克、紅蘿蔔絲 5 克。	將淮山、芡實洗淨，並 以水蒸 1 小時。再將米及瘦 肉絲、紅蘿蔔絲一起加入 淮山、芡實水中小火煮 熟。	熱量：345 卡 醣類：60 克 蛋白質：15 克 脂肪：5 克
藥膳鱸 魚湯	鱸魚 80 克、川 芎 5 克、枸杞 5 克、老薑片 10 克。	鱸魚以米酒浸泡 10 分鐘 去腥味。老薑切細片。鍋 內加入 3 碗水滾後，再將 鱸魚及材料入鍋，待肉色 轉白即可。	熱量：125 卡 蛋白質：15.9 克 脂肪：6.8 克
黃耆燴 海參	海參 100 克、 當歸 5 克、黃 耆 5 克、紅椒 絲 10 克。	材料洗淨，加 1 茶匙油入 鍋炒。	熱量：90 卡 蛋白質：7 克 脂肪：5 克
花生燉 豬腳	豬蹄膀 80 克、 枸杞 1 湯匙約 10 克、花生 10 粒、老薑 1 片	豬腳洗淨後加水用大火 煮後再以小火燉 1 小時， 川芎花生倒入鍋中，同燉 至筷子可插入豬腳即可。	熱量：285 卡 蛋白質：14 克 脂肪：25 克
吻仔魚 炒蛋	蛋 1 顆、吻仔 魚 10 克、枸杞 10 克	將吻仔魚及枸杞加入蛋中 攪拌，加 1 湯匙油炒熟即 可。	熱量：175 卡、 蛋白質：14 克 脂肪：13 克
第二週	材料	做法	營養分析
麻油豬 肝湯	豬肝 75 克、老 薑 5 片、麻油 2 茶匙	食材洗淨並切片。爆香薑 片後加入豬肝同炒。待豬 肝半熟時，加入米酒煮至 酒精揮發後即可。	熱量：227.5 卡 蛋白質：17.5 克 脂肪：17.5 克
枸杞蒸 豆包	枸杞 1 湯匙約 10 克、豆包 1 片、老薑 1 片	枸杞洗淨瀝乾，老薑切細 末，將枸杞及老薑灑於豆 包上置於電鍋蒸 5 分鐘。	熱量：80.8 卡 蛋白質：8 克 脂肪：3 克
當歸黃 耆雞湯	雞肉 80 克、當 歸 10 克、黃耆 10 克約 4-5 片、米酒半瓶	將材料洗淨，用燉鍋將材 料一起裝入，並倒入米酒 於爐上小火慢燉。	熱量：285 卡 蛋白質：14 克 脂肪：25 克

112.01 60-C9-027



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡