



产后补营养5大原则及食谱推荐

大多数产妇在坐月子期间肯定吃过鸡蛋、鲫鱼、鸡汤、红糖等食物。广医三院临床营养科刘佳博士介绍,多数产妇产后肉禽鱼蛋类食物摄取丰富,但蔬菜水果、奶类的摄取量较少。有数据显示18%的妇女在产褥期从不吃蔬菜;78.79%从不吃水果;75.66%从不喝牛奶。

“老一辈观点认为蔬菜水果性属寒凉,产后不宜食用。”刘佳说,这种观点是错误的。产后水果蔬菜摄入过少容易让产妇患便秘、痔疮等疾病,不利于其产后身体的恢复,而且可能造成某些微量营养素的缺乏,甚至影响母乳的质量。此外不喝牛奶,容易导致哺乳的产妇缺钙。

产后补营养有五大原则

产妇在生产后面临自身身体恢复、照顾宝宝和哺乳三大任务,这些都需要营养补充来支持,因此,科学合理地补充营养非常重要。她支招,产妇补充营养可遵循以下五个原则:

1.保护脾胃,饮食清淡易消化,不要盲目进补。产妇的脾胃功能较差,特别是在分娩后的十几天内更需保护,如果这时吃过于肥腻的食物,盲目进补,反而易引起消化不良。这个阶段饮食应选择易消化又能健脾

养胃的食物,可多喝汤、粥、羹类,少食多餐,每日进食5~6次。

2.多吃利于产后恢复食物,养气补血恢复元气。要有保障充足的营养补给;另外,产后身体有个复原的过程,如子宫未复旧时,可适当食用活血化瘀的食品。

3.要考虑催乳、哺乳的需要,选择能养血增乳、疏肝通乳的食物,并要根据产妇乳汁的分泌情况,在哺乳的不同阶段进行调整。

4.注意必要的饮食禁忌,比如大热、大燥、生冷、酸涩的食物,可能导致脾胃虚寒、脏腑失调,有毒的、不洁的、有可能导致过敏或是含有特殊成分的食物,更要慎服和忌服。

5.根据婴儿大便性质调整饮食。婴儿消化能力差,母乳成分发生变化时其大便性状相应就会发生改变。例如乳母吃多了豆制品,肠胀气明显,排气多,婴儿也会排气多,大便稀黄水

样,这时就要停食豆制品。而婴儿大便泡沫多且酸味重,则可能与乳母进食过多甜食,糖类在婴儿肠内发酵产气有关,此时乳母就要适当控制甜食。婴儿大便呈油状且有较多皂块,则提示乳母进食脂肪多。婴儿进食不足时,大便色绿、量少、次数多,乳母应多食下乳食物。

产后营养食谱推荐

产后第一周

饮食原则:利尿消肿,饮食清淡,促进子宫恢复。

推荐食物有黄花菜、冬瓜、红豆、薏米、山药。促进瘀血排出的食物:红糖、醪糟、姜、鲤鱼、莲藕等。

食谱推荐

麻油猪肝

材料:新鲜猪肝100克,适量麻油等调味品;

做法:新鲜猪肝洗净切成薄片;锅里放入适量黑芝麻油,

放入姜片小火煎黄煎香;倒入切好的猪肝,中火煎至猪肝变色收缩,撒上少许熟白芝麻即可。

猪肝有助排瘀血,补血,防止贫血。不过,肝脏是动物体内的解毒器官,使用前请用清水浸泡一小时以上,再用清水冲5分钟左右。1周食用1次即可。

产后第二周

饮食原则:补气血、促进瘀血排出,帮助胃肠恢复。

食谱推荐

猪蹄花生汤

材料:猪蹄一只,花生50克,黄酒少许,葱姜少许,盐少许;

做法:先将猪蹄去毛,斩小块,花生洗净浸泡1小时。将猪蹄块放入不锈钢锅中(砂锅)放足量凉水烧开,去浮沫,加入少许黄酒葱姜花生,改温火,保持锅中水似开非开,炖至锅中水剩一半时加少许盐即可。喝汤吃猪蹄和花生。

补铁补血食物有猪肝、动物

鲜血、瘦肉、红枣、小米。富含膳食纤维的食物:各种蔬菜水果,粗粮。

产后第三周

饮食原则:足量的碳水化合物+优质的蛋白质,饮食种类丰富,有助促进体力恢复。

食谱推荐

桃仁紫米红糖粥

材料:紫米30克、糯米20克、核桃仁100克、红糖适量;

做法:将紫米、糯米分别洗净,放入净水中浸泡2小时,然后放入锅中加入足量的清水大火煮沸,改小火,放入核桃仁煮制粥成即可加入红糖(夏季也可加入冰糖)。

核桃含有丰富的亚油酸、亚麻酸。还含有多种维生素及钙、磷、铁等矿物质,尤其是磷的含量较为丰富,对脑神经有良好的营养作用,与糯米或红枣同煮食疗效果更佳,对母婴的大脑和神经都有补益作用。(翁淑贤)

每天吃核桃防心脏病和肠癌



美国一项最新研究发现,每天吃少量核桃可预防心脏病和肠癌。

该研究由美国伊利诺伊大学安娜·霍舍尔教授发起。研究人员让18名健康的成年人每日分别摄入0克或42克(美国食品和药品管理局预防冠状动脉疾病的推荐摄入量)核桃,每三周为一个阶段,共六周。除核桃外,参试者的饮食清单一致。试验开始前和结束后,研究人员采集参试者的血液和排泄物样本,血液样本用于测量胆固醇、血糖和炎症水平,排泄物样本用于确定肠道细菌的构成。结果发现,连续六周每天吃核桃,可以明显减少胆汁酸生成,降低坏胆固醇水平。而胆汁酸过量可导致肠癌,坏胆固醇水平低则可减少心脏

病风险。

研究人员分析认为,核桃中所含高纤维可促进肠道内好细菌的生长,尽管核桃的热量相对较高(每个核桃约含0.12千焦热量),但仅有80%会被吸收,肠道内的好细菌会消耗剩余的20%。此外,每天吃少量核桃的人体内产生的次级胆汁酸较少。不同于在肝脏内生成的初级胆汁酸,次级胆汁酸在肠道内生成。在结肠癌发病率较高的个体中,次级胆汁酸普遍较多。

新研究还发现,核桃可以增加肠道中三类菌群的水平:柔嫩梭菌、罗斯氏菌和梭菌。在动物实验中,这些菌群能够减少炎症发生,越来越多的人已经将其视为潜在的益生菌。(生命时报)

水果越酸,VC的含量就越高,这是真的吗?

现在的保健食品品牌琳琅满目,VC片质量也是参差不齐,一个朋友问我,哪个牌子的VC好,我给他了几个选择,同时告诉他,千万别代替蔬果,蔬果是VC来源的首选,然后,结合VC片一起吃,效果才更好,他吃了几天VC,感觉特别酸,就误以为水果越酸,VC的含量就越高,这是真的吗?那就一起普及一下水果VC含量知识点。

常见酸水果

生活中,口味酸的水果比较多,如常见的猕猴桃、芒果、杨梅、橘子、橙子、柠檬、柚子、菠萝、西红柿等,这里面最酸的似乎也就柠檬了,很多人就拿柠檬片泡水喝,总以为能够获取更多的VC,并且对得起那张还不美白的脸,那么,吃柠檬真的可以获取很多VC吗?

酸水果VC含量大比拼

查一查食物营养成分表,不难发现,100g柠檬里面,VC含量大约20mg左右,那有人说了,这不挺多的吗?一天要是吃100g柠檬,估计能把你的大牙酸掉。看看常见酸水果的VC含量:每百克杨梅VC含量为15mg;每百克橘子VC含量为28mg;每百克橙子VC含量为33mg;每百克猕猴桃VC含量为40mg;每百克柚子VC含量为41mg,看似挺多的,但是你知道吗?每百克鲜枣VC含量为243mg,

每百克酸枣VC含量为900mg,你现在还觉得柠檬的VC含量很多吗,问题来了,柠檬里面的酸是怎么回事!

水果的酸不等于VC

水果里面的酸,其实是有机酸,有机酸还包括苹果酸、水杨酸、枸橼酸等,有机酸浓度越高,水果就更酸爽。此外,决定水果的酸甜口感,“糖酸比例”占很重要的角色。如果,含糖量高出含酸量,水果吃起来就较甜,反之就较酸。拿柠檬来说,那酸爽的味道是柠檬酸(有机酸的一种),并不是含量超高的VC,反之,一些不酸的水果,VC含量还真高,鲜枣就是其中之一,所以说,水果的酸和VC没什么关系。

补充VC适需求而定

既然知道了水果的VC含量,那么,我们不能为了VC而盲目吃一些VC含量不高的水果,以免不能即使补充VC,而导致营养缺乏,同时,更不能为了补充VC而吃含有机酸多的水果,因为研究表明,吃过多酸水果,可能导致胃酸过多。综上所述,水果越酸,VC含量越高,这是假的!吃水果,一定要了解水果的营养成分,一定要适合自己的身体需求,新版膳食宝塔建议,正常人群,每天水果量200~350g为宜,因此,酸爽的水果,也不要贪吃。来源:中国营养学会