

授 課 講 師 學 經 歷

姓名	謝藍琪
課程名稱（主題）	養身月子餐介紹
服務單位(包含職稱)	高雄市立聯合醫院營養室 營養師兼室主任
學歷	國立高雄海洋科技大學水產食品科學研究所
經歷	國立高雄海洋科技大學兼任講師

授 課 內 容 摘 要

在大部分的社會中視「生產」為生活事件，產後婦女除了要迎接、適應新生命的來臨外，也要調適、休養因生產所帶來身體的疲憊；因此產後以坐月子的方式藉以休息、滋養調理身體，此習俗對中國人而言更是非常重要。一般婦女在產後 30-40 天，是身體修復能力最旺盛的黃金調養時期；這段時間被認為輔以適當食補藥膳及正確作息，不僅可以幫助內臟收縮，而且還能將身體的老舊細胞汰舊換新改變體質。

傳統中醫對於產後有「百節空虛」的說法，並認為應以中醫觀點：「補血及補元氣」為月子餐的飲食料理重點，因此，除了在坐月子飲食中須兼顧到傳統的飲食補強身體、並提升乳汁分泌以利哺餵外，如何加入正確均衡營養是現代產婦在坐月子時營養的重點。

養生月子餐介紹

高雄市立聯合醫院
營養室 謝藍琪主任
97、06、07

- ☐ 簡介
- ☐ 養身月子餐飲食與禁忌
- ☐ 養身月子餐點介紹
- ☐ 結論

坐好月子，改變人生

- ☐ 產後30-40天，是身體修復能力最旺盛的黃金調養期。
- ☐ 這段時間輔以適當藥膳及正確作息，不僅可以幫助內臟收縮，而且還能將身體的老廢細胞全面汰舊換新。

陰陽調合

- 傳統中醫及中國習俗認為「陽」代表熱、生命，「陰」代表冷、死亡，而「陰」「陽」在體內的平衡是身體健康的基礎。

(陳、黃1992；Bailey & Chung；2007)

- 懷孕本身是處於「熱」的狀態，生產過程的失血則視為熱的流失。
- 產後的調理首重保存及冷熱平衡；產後母體生理狀況之不平衡被視為冷熱不協調所致，甚至是導致疾病產生的原因。

(林、王、鍾，護理雜誌，2007，54卷2期)

坐月 & 做月內 & 坐月子

坐月與坐月內

- 坐月：

- 做月內：

蔡佩璇

坐月子(中醫說)：

調經方式與習慣性
忌

坐月子(西醫說)：

產後期內讓產婦
完全休息目的時期

藥膳烹調原則

□ 以收到「食借藥力，藥借食威」的效果為主。

藥膳的調味

- 一般建議不宜用調味品來改變或降低原有的鮮味；這是從性味與功效的一致性為出發點考慮。
- 如須調味者大都在臨上桌前才進行適當調味，ex: 食鹽、胡椒、香油、味精。

烹調方法

□ 可分為：

1. 藥食共烹
2. 藥食分制

烹調方法--藥食共烹

- 藥食共烹：屬「食療」中傳統習慣烹調法，又分：席上見藥與不見藥
- 席上見藥：
- 席上不見藥

烹調方法--藥食分制

藥食分制：

席上見等
席下見等

烹調方法--藥食分制

□ 藥液與食物組合方法有：

1. 烹調前加入藥液
2. 烹調中加入藥液
3. 烹調後加入藥液

食物調理

杜仲膠花
十全大補湯

坐月子禁忌生冷食物

□ 綠豆、黃瓜、茄子、橘子、香瓜、西瓜、白蘿蔔、絲瓜、胡瓜等。

(陳、王, 2000: Haloryd et al, 1996)

□ 鴨肉鴨蛋在中藥裡屬性寒，有腳氣者禁食，故產後水腫者應避免食用。

(潘、朱、林、張, 1993)

鴨肉

大甲、小甲、醬絲

傳統冷性蔬菜水果

- **冷性蔬菜**：例如：白蘿蔔、大白菜、茼蒿、竹筍、苦瓜、絲瓜、冬瓜、黃瓜、南瓜、海帶、海藻、紫菜、茭白筍、空心菜、油菜、菠菜、莧菜、芹菜、金針菜、茄子、萵苣等。
- **冷性水果**：大多數水果皆屬冷性；例如西瓜、蕃茄、水梨、柳橙、柑橘、香瓜、柿、甘蔗、香蕉、楊桃、柚子、枇杷、草莓、葡萄柚。

產後可食水果

- 可以吃的水果有香蕉、櫻桃、葡萄、草莓(少量)、荔枝、龍眼、榴槤、蘋果、蕃石榴等。
(陳、王, 2000; Holroyd et al, 1995)
- 產婦在月子內食補吃得多，容易便秘。建議要多吃一些高纖維的蔬菜水果，例如選擇紅鳳菜、高麗菜、莧菜、川七、地瓜葉及三色甜椒等青菜食用。
- 餐後也要搭配水果，水果有促進食慾，幫助消化與排泄的作用，以增加營養及補充維他命；尤其是帶有紅顏色的水果，最具有補血的作用，包括水蜜桃、櫻桃、龍眼、荔枝、蘋果、加州李、蜜棗及葡萄等。

生化湯

- 自古以來，生化湯就被視為中國傳統的產後必備藥方。服用生化湯的意義在於促進子宮收縮，使惡露排出，避免血栓形成，適用於產後惡露未盡；或自然、人工流產後殘存胎膜所引起之腹痛及異常出血等症。

生化湯1

- 成分：
當歸、炙甘草、川芎、桃仁、黑薑、杜仲。
- 適用：
於產後前七天，有促進子宮收縮，幫助產後惡露血塊的排出，之後才是服用一些理氣活血的藥物。
- 功用：
主要是刺激子宮收縮而排除惡露。最重要的觀念，若惡露已排除，就不應再服生化湯。

生化湯2

產後服用生化湯，必須根據生產方式來決定給藥時間和劑量。生化湯不能當補藥一樣，拼命地喝。自然產宜於二十四小時後開始服用，連續七到十帖；剖腹產則要延後開始的時間，通常到了第三天才服用，連續五到七帖。

子宮收縮

生化湯非補藥 剖腹產喝不得

- 未經產痛婦女，子宮頸未完全打開，利用生化湯排除惡露，反有致大出血之虞。
- 接受剖腹產的婦女不是不能碰生化湯，而是應依產婦的體質而辨證論治，若體質虛弱者，生化湯還要加上黨參、黃耆，加以調養，肚脹者還要加上香附、陳皮。

(台北市執業中醫師鄭慶宗)

貧血

生化湯—西醫

- 在現代醫院中，因為多數產婦產後會由醫師開付子宮收縮劑服用，為防止中、西藥合併服用發生化學變化，多半不建議產婦在醫院中服用生化湯。
- 不少非自然產的產婦以生化湯排除惡露，反而導致大量出血。

產後溫補

- 婦女生產完後，以中醫的角度來說，必須以溫補的食材為重點，其中有三個重要的溫補要素，那就是：黑麻油、老薑、米酒，產婦如果能在坐月子期間善加運用這三種食材，就可以輕鬆達到溫補的效果。

黑麻油 ^{high} [PUFA]

- 麻油性屬溫熱，低溫烘培的黑麻油，可避免產婦便秘，也可去寒、補虛勞、養五臟、改善產後虛困；如果體質是屬於易上火的產婦，就可以將麻油改成茶油，但是切記不可以用苦茶油。

CFB
NFB

寒 MUFA

老薑

- 薑是食療中一個很重要的溫補食材，是產後最好的補品之一。
- 坐月子膳食期間不僅要使用大量的老薑，還要連皮使用之。
- 老薑富含纖維，連皮咀嚼後吃下去，可預防產後便秘。
- 在湯類、菜類料理裡都可以大量的使用。

增加BMR、排汗、發熱

米酒

- 坐月子一定會用到的米酒，台灣紅標米酒是米酒中質精香醇的指標。

麻油酒雞---烏骨雌雞

- 坐月子常見的麻油烏骨雞，在採買食材時需要特別注意，要選用「烏骨雌雞」，不可選烏雄雞，烏雄雞是用來安胎的，烏雌雞才適合虛弱的產婦。
- 烏骨雞為藥膳珍品，比一般肉雞或土雞的脂肪更低，優質蛋白質高，可以治貧血。經實驗證明，DHA、維生素A、B₂、Fe也都比一般肉雞來的高，更加適合產後滋補。

烏骨雞

麻油雞酒

- 傷口大多癒合完全後，麻油、酒才可以開始使用。若選擇不吃生化湯，也至少產後12天開始吃麻油雞酒。
- 麻油雞對產後婦女的復元相當有幫助：麻油可以加速潤滑子宮，促進子宮的收縮，老薑頭與酒可以加強心臟，幫助子宮加速推出瘀血，瘀血速排乾淨，子宮就容易復元，雞可以補身體，恢復體力，麻油雞、酒、薑的整體作用，達到產婦迅速復元，恢復健康。

內臟類

- 豬肝：
豬肝可以幫助子宮排出污血及老廢物，促進子宮收縮，使惡露排淨，恢復子宮正常功能，產後婦女不可不吃。
- 豬腰：
中醫常說吃腰補腰，可以幫助產婦促進新陳代謝，恢復體力，預防產後腰酸背痛。

早餐

- 以傳統+西式早餐為主
- 為達國民營養建議有：
- 西式：牛奶+鮪魚三明治或焗烤厚片吐司。
- 傳統：腰花麻油麵線，黃金雞蓉粥、麻油蛋包麵線。

午餐

- 以一般健康高纖均衡低油餐盒為主。
- 菜色以肉類為主，為避免吃膩，可以豬牛雞羊等各種肉類交叉食用。

晚餐

- 只要營養不要負擔，以一般健康高纖均衡餐盒為主。
- 晚餐須吃一天中最少量，以清淡為主，謝絕大魚大肉，好讓腸胃休息。菜色則以清淡為宜，搭配大量蔬菜。

點心—甜湯類

- 可選擇較溫和的食材，例如：紅豆湯、山藥芝麻糊、桂圓糯米粥、薏仁蓮子、桂圓花生湯、紅豆燕麥棗粥、紅豆蓮子、地瓜薑汁桂圓湯、銀耳蓮子湯、紅豆薏仁、八寶粥、甜酒釀蛋花、紅豆湯圓、酒釀湯圓、山藥花生湯、紫米桂圓粥等，都是滋補的好甜點。
- 麥茶、韭菜、人蔘（需退奶者服用）。

點心—藥膳類

- 以傳統藥膳燉補品為主。

點心---藥膳類

- 以傳統藥膳燉補品為主。

謝謝聆聽

增加泌乳的食物1

- 產後乳汁缺乏或乳汁很少，通常與個人體質有關。
- 營養素攝取的充分與均衡，還是很重要的。尤其是蛋白質及熱量要足夠，可多吃些豬蹄、鯽魚、骨頭、雞湯，湯裏可加些黃豆、花生米等，均有助於乳汁分泌。
- 保津即保乳，津充乳自多；ex：紅糖水、薑汁豆漿、小米粥、雞湯、魚湯等。

產後奶水不足之藥膳調理

- 通乳豬蹄、耆肝湯、香菇花生湯、紅糖豆腐湯。

謝 謝 聆 聽

產後奶水不足之藥膳調理
