

授課講師學經歷

姓名	黃秀華
課程名稱(主題)	產後瘦身飲食計劃
服務單位(包含職稱)	高雄榮民總醫院營養師
學歷	美國密西根大學公共衛生學院營養碩士
經歷	台中榮民總醫院臨床營養組長、高雄榮民總醫院臨床營養組長

授課內容摘要

一、產後的瘦身觀念

二、產後飲食的調養原則

第一週重點：幫助子宮恢復、惡露排出、促進傷口癒合

第二週重點：預防腰酸背痛、情緒起伏不定

第三、四週重點：進補、調節身心

三、產後飲食的設計

1. 熱量需求

2. 調養的飲食原則

容易消化、清淡食物為主，均衡飲食為原則，富含蛋白質、維他命、大量水分的食物

3. 適宜的膳食

4. 飲食禁忌

忌生冷、寒涼食物？

適宜的食物？！中藥燉補注意事項

宜先請中醫師評估體質再挑選適當之藥材進補

藥膳常用的食材

四、產後的瘦身飲食舉例

產後瘦身飲食計劃

黃秀華營養師
高雄榮民總醫院
高雄市營養師公會



產後飲食的調養原則

- 第一週重點
 - 幫助子宮恢復機能、惡露排出、促進傷口癒合。
 - 由於惡露未淨及配合產後瘦身計劃，前兩週不宜大補。
- 第二週重點
 - 調理目的在於幫助產婦新陳代謝，恢復體力。
- 第三、四週重點
 - 幫助產後體力調養，調節身心。

產後飲食的設計 (1)

- 熱量
 - 通常與泌乳量呈正比：消耗80-90kcal/100ml
 - $850\text{ml/d} \times 85\text{kcal}/100\text{ml} = 722.5\text{kcal/d}$
 - 懷孕期間預存2-4kg 體脂肪來供應泌乳的熱量
 - 親自哺乳者：+500大卡/天為宜，控制體重者不增加。
 - 熱量計算：

$$IBW = BH \times BH \times 22$$

體型 活動量	體重過重 >10%	標準體重 ±10%	體重不足 <10%
臥床	20	20-25	30
輕度工作	20-25	30	35
中度工作	30	35	40
重度工作	35	40	45

產後飲食的設計 (2)

• 蛋白質

- 每日宜增加15公克，其中一半以上應來自高生理價值蛋白質食物。
 - 1.2g protein/100ml乳汁
 - $1.2 \times 8.5 = 10.2g$ → 考慮蛋白質品質及利用率 → 15g/d
- 食物來源：肉、豆、蛋、奶類

產後飲食的設計 (3)

• 鈣質

- 應攝食足夠的鈣質以滿足嬰兒的生長及母體的需要。
- 食物來源：奶類及其製品、豆類及其製品、帶骨小魚、黑芝麻等

• 鐵質

- 因生產流失的血液及嬰兒所帶走貯存於體內的鐵質，每日鐵的攝取量應增加30 mg，彌補生產及泌乳損失。
- 食物來源：肝臟、內臟類、紅肉等

• 維生素

- 維生素A、B群、C、D、E、K的需要量均應增加。

• 水分

- 每日攝取2500-3000ml的水分，以利乳汁分泌。

4P
22 95
24 P 100

產後飲食的設計 (3)

• 調養的飲食原則

- 容易消化、清淡食物為主，均衡飲食為原則，富含蛋白質、維他命、大量水分的食物。

• 均衡飲食

- 六大類食物均衡攝食
- 脫脂或低脂奶1-3杯
- 蔬菜+水果 7份 (4+3)
- 高纖維的五穀根莖類
- 適量的豆製品及肉類，獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
- 少油、少鹽、少調味料，清淡為主。
- 避免刺激性的食物或含咖啡因的飲料



哺餵母乳的媽媽每日飲食參考表

五大類食物	成年女性基本量	哺乳婦女	說明
水果	2個	3個	每個如中型橘子一個(150公克)或芭樂半個、香蕉半根等。
油脂	3湯匙	3湯匙	每湯匙15公克，一般於炒菜用已足夠。
蔬菜	3碟	4碟	每碟約3兩，煮好後的半碗，應有一半是深色蔬菜。
五穀	3~4.5碗	4~5.5碗	飯一碗(200公克)或中型饅頭一個、土司麵包4片。可以麵食、甘藷、玉米等同類食物代替。
肉 魚 豆(腐) 蛋 奶	1兩 1兩 1塊 1個 1杯 (共5份)	1.5兩 1.5兩 1.5塊 1個 2杯 (共8份)	每份肉、魚(去骨)1兩、豆腐一塊110公克、牛奶或豆漿一杯240CC。如果一樣少吃，應選另一樣代替。

資料來源：行政院衛生署、台灣省婦產科衛生研究所

產後飲食常用的食材(1)

- 燉湯
易消化吸收，風味佳，可促進食慾及乳汁的分泌，幫助產婦身體的恢復。
- 雞蛋、魚、雞肉、排骨
富含蛋白質、氨基酸、礦物質，消化吸收率高。
- 小米粥
富含維生素B、膳食纖維，可單煮小米或將其與米合煮，滋養效果佳。
- 紅糖、紅棗、紅豆等紅色食品
含鐵、鈣等，有利血紅素的提升，幫助產婦補血、祛寒。

產後飲食常用的食材(2)

- 黑芝麻
富含不飽和脂肪酸、鐵、鈣、磷等營養成分，滋補身體。
- 蔬菜水果
含有豐富的維生素C和各種礦物質，有助於消化和排泄，增進食慾。

小S瘦身菜單大公開 (摘自網路)

- 產後第一和第二周：不吃水果，以免水分攝取過多，不利減肥。?!
- 產後第一天(1日5餐)——
 - 早餐：薑絲魚湯、麻油面線、綠色蔬菜。
 - 中餐：麻油豬肝、五穀雜糧飯、什錦蔬菜。
 - 下午茶：甜粥玉米。
 - 晚餐：藥膳雞腿、鮭魚炒飯。
 - 夜宵：黑糖蕃薯。
- 接下來的3周餐——
 - 第一周：鱸魚湯、豬肝藥膳餐。功能：排除體內毒素。
 - 第二周：豬腰、燻品。功能：補充鈣質、礦物質。
 - 第三周：麻油雞。功能：溫補作用。

觀念正
確嗎?

下列的產婦飲食禁忌合理嗎？

- 人蔘、薺菜、麥芽水會影響乳汁的分泌？
 - 人蔘種類不同，是否影響泌乳應經中醫師診療調配而定。
 - 薺菜無醫學證據顯示會影響泌乳
 - 麥芽會抑制催乳素分泌，是否影響泌乳因體質而異。

下列的產婦飲食禁忌合理嗎？

- 忌生冷、寒涼食物？
 - 冰品、冰飲料、梨、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、白蘿蔔、海帶、豆腐。
 - 「辨症施治」→依個人體質、症狀而給予不同的治療。
 - 古醫認為「產前無虛、產後無熱」，故產後諸虛待補；過食寒涼，易引起血行凝滯；而吹風受涼，則風邪易乘虛而入，凡此種種皆易造成日後經行不順、百病叢生。
 - 主要指食物的溫度，傳統醫學認為冰冷的食物會使產婦氣虛、冰冷，影響新陳代謝，不利產後身體機能恢復。
 - 上述性冷的蔬菜加熱烹調，會改變食物屬性。
 - 豆腐中的石膏在中醫上有退熱的說法，真正機轉未明，且會受許多因素影響。
 - 水果加熱會破壞維生素C

下列的產婦飲食禁忌合理嗎？

• 適宜的食物？！

- 蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、菠菜、芹菜、紅鳳菜、綠椰菜。
- 水果：蘋果、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、柳橙。
- 蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肉、排骨、豬小腸、豬肚、豬肝、腰子、紅蟳、蝦。

4.6
5.38



產後瘦身飲食舉例



	EX	PROTEIN	FAT	CHO	總熱量
主食	10	20	0	150	700
低脂肉類	0	0	0	0	0
中脂蛋豆肉	6	42	30	0	450
高脂肉類	0	0	0	0	0
脫脂奶	2	16	0	24	160
低脂奶	0	0	0	0	0
全脂奶	0	0	0	0	0
油	5	0	25	0	225
蔬菜	4	4	0	20	100
水果	3	0	0	45	180
總計		82	55	239	1815
百分比		18.4%	27.8%	53.7%	

PG 22
NO. 1
Ca Fe 34 1

1800大卡：午餐舉例

清炒甜豆莢
薑絲紅鳳菜

雜糧飯1碗8分滿
鯉魚燉品2.5份

午點：紅豆湯
1.5份葡萄

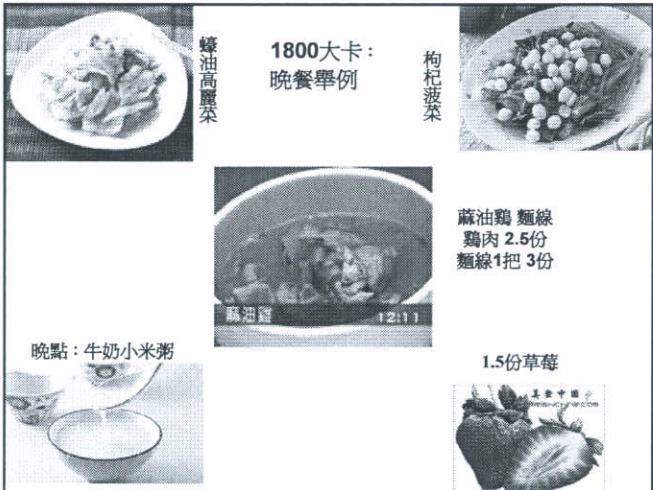


1800大卡：晚餐舉例

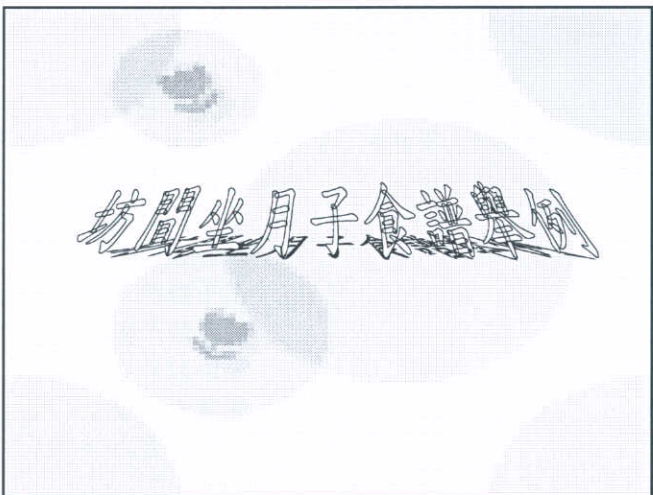
醬油高麗菜
枸杞菠菜

麻油雞 麵線
雞肉 2.5份
麵線1把 3份

晚點：牛奶小米粥
1.5份草莓



坊間坐月子食譜舉例



食補與藥膳

- 宜先請中醫師評估體質再挑選適當之食材及藥材進補。
- 產後藥膳常用的食材
 - 豬肝、豬腰、烏骨雞
 - 富含蛋白質、鐵質、維生素及礦物質
 - 內臟類注意膽固醇及飽和脂肪酸的問題
 - 老薑
 - 老薑用黑麻油爆至黑褐色，可發汗去寒氣。其富含纖維，連皮咀嚼後吃下去，可預防產後便秘，並具利尿作用。
 - 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。

產後初期

- 清淡、少油、易消化食物為主
 - 開胃為主，因身體虛弱胃口差
- 麵：蚵仔麵線
- 粥：海鮮粥、魚片粥、豬肝粥
- 蛋：蛋棗湯、酒釀蛋湯
- 魚：虱目魚湯、鱸魚湯、花跳湯
- 雞：香菇雞湯
- 豬：排骨湯、豬肝湯、花生豬腳湯



- 第二週起：補血為要
 - 傷口已癒合→補血、調理氣血
 - 富含鐵質、維生素、礦物質（內臟類）
- 麻油蛋包麵線
- 麻油炒腰子
- 麻油豬肝湯
- 杜仲腰子湯
- 蓮子豬肚湯
- 當歸豬心湯
- 薏仁排骨湯
- 八寶甜粥

• 凡有用到中藥材者，宜先請教中醫師

- 麻油雞
- 燒酒蝦
- 燒酒雞
- 黑棗紅蟳
- 當歸河鰻湯
- 十全花跳湯



謝謝聆聽
敬請指教
