

各類食物屬性與產後飲食護理指導

種類		蔬菜類	調味類	水果類	五穀雜糧	肉類
熱性類			胡椒、辣椒 肉桂			
溫性類	微溫性	胡蘿蔔	紅糖、飴糖	山楂		烏賊
	溫性	蔥、大蒜、生薑、 韭菜、洋蔥、山 藥、熟藕、香菇、 紫蘇	花椒、香菜 茴香、醋、 酒	荔枝、桃子、柑 橘、龍眼、杏、 木瓜、石榴、核 桃、梅子、鳳梨 櫻桃	大豆、杏 仁、栗子	雞肉、牛肉 羊肉、狗肉 鯽魚、黃鱔 魚、蝦、海 參
平性類		包心菜、馬鈴薯 絲瓜、蘑菇、木 耳、甘蔗	蜂蜜、牛奶 胡麻油	大棗、葡萄、菠 蘿、蘋果	花生、向 日葵、芝 蔴、麵粉	鯉魚
涼性類	微涼性	大蘿蔔				
	涼類	芹菜、蘆筍、菊 花、昆布		西瓜、枇杷、芒 果、柚子	糙米、紅 豆、薏仁	兔肉、鴨肉
冷性類		菠菜				
寒性類	微寒性	蕃茄、白菜、空 心菜、冬瓜	茶葉、白糖	梨		豬肉
	寒性	茄子、蕨兒菜、 藕、南瓜、海帶	食鹽、醬油	香蕉、柿子	綠豆	蟹

附註：

1. 產後第一週宜平補，不宜過補的藥膳，避免添加麻油及米酒以免影響收口癒合、惡露不止；第二週可加入滋補之藥膳，如：麻油，並補充優質蛋白質；第三、四週已逐漸恢復，可持續食療改善體質，此時亦可開始體重管理。
2. 生化湯可助血氣，能將體內的惡露排出，調節子宮收縮，亦可補充新的血液，並可使產婦體力恢復及產道復原的速度較快，是產後調理的重要處方，一般在產後第三天開始到產後十天內服用，過晚服用或是引用過多過久的生或湯是沒有助益的，甚至還會造成惡露點滴不盡等後遺症。
3. 自然分娩：可服用較大劑量之生化湯排除惡露，待症狀緩解後，宜改用小劑量之生化湯以協助子宮復舊。
4. 剖腹產：需待傷口癒合後，再服用生化湯，此時惡露已排出相當時日，若仍有上述惡露排除不暢之現象，宜以中等劑量之生化湯服用，待症狀緩解後，宜改用小劑量之生化湯，切記勿用大劑量，以免造成子宮收縮厲害而大失血造成休克。

5. 產後惡露一直持續不斷且量多或出現傷口感染、腹痛、腹瀉，請就醫，並立即停止服用生化湯。
6. 一般服用生化湯時間為產後第 4 天供應，連續 5 天。
7. 產後易造成便秘，應多吃蔬菜、水果等高纖維食物。
8. 哺乳期間，每日蛋白質來源，建議一半以上來自高生物價蛋白質，如魚、肉、奶類、黃豆製品及蛋類。
9. 產後因失血及惡露，可補充含鐵的食物，如內臟類、蛋黃、奶類、紅肉、全穀類、綠葉蔬菜、葡萄乾等。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康