

產後飲食要識揀

柳慧欣說，餵母乳媽咪每天要多進食，但又要避免再增磅，故必須懂得挑選「夠營」又不致肥的食物。例如豬牛雞肉類，都宜選脂肪含量較少的部分，例如豬肉應選柳胸或赤肉，牛肉應選牛霖，雞宜選去皮雞胸或雞柳。另外烹煮方法宜選炒、蒸、炆，避免要放大量油的煎或炸烹調方式。



煲湯進補，亦要避免用骨（骨髓含高脂肪）或高脂肪部位（例如雞腳），可以用瘦肉、豬脷、魚和去皮的雞煲湯。

另外在日常烹煮食物時宜盡量用不飽和脂肪酸煮食油，而一些含高飽和脂肪及反式脂肪食物如炸甜圈、曲奇、蛋撻、酥皮、雞批、波蘿包等，都應盡量少吃。高鹽分食物、醃製食物、罐頭食物、即食食物等都要少吃。

要多進食的則有高纖食物、含高鈣食物等。

產後運動不能少

產後要減磅，一定要運動。柳慧欣說，產後有黃金瘦身期，即BB出生後大約第四十五天開始至一百八十天（即半年），因為這期間體內分泌旺盛、新陳代謝上升、血液和淋巴循環加快，如能在這期間進行溫和的運動，效果特別好。

「自然生產的婦女，由於康復較快及較好，所以大約在產後一個月開始便可以運動；剖腹生產的婦女，則要待傷口復元及有適當休養後，大約於產後第二至三個月才開始進行。」

適合產後婦女的帶氧運動，包括急步行、游泳、瑜伽等。而產後運動的目的除了減磅瘦身，亦要促進子宮與會陰肌的收縮，強化腹肌，收緊贅肉，希望能盡快回復懷孕前身形。有關產後運動，稍後將會詳細解構及示範。



減磅要適度

吃得好，營養足之餘，產後減磅亦是媽咪的大任務，到底如何減磅才輕鬆又健康？柳慧欣說，產婦生BB後，扣除胎兒體重、胎水及胎盤重量，基本上已減了約十磅，但懷孕期間所增加的皮下脂肪，就要有計劃地減走。

「理論上標準的產後體重，到約四十二天（即嬰兒六周大）時，應比生產前少五公斤。到BB一歲大時，媽媽便應回復懷孕前體重；如過了一年媽媽的體重沒有減低，更比生產前多百分之十，這便是產後肥胖。」

如何適度地減磅？柳慧欣說餵母乳的媽媽建議每星期最多減半公斤以免影響奶量。以一位產前50公斤重的媽媽為例，頭四個月應每日攝取1500-1800卡路里，而一位產前60公斤重的媽媽為例，頭四個月應每日攝取1800-2100卡路里。■



產後收身錦囊

以下是各種肉類不同部位的脂肪比例(每100克肉類)

豬肉部位	脂肪含量	牛肉部位	脂肪含量	雞肉部位	脂肪含量
胸頭	8克	肉眼	16克	雞翼	16克
豬扒	8克	牛腩	26克	雞髀連皮	12克
腩排	24克	西冷	8克	雞胸肉(去皮)	3克
五花腩	34克	牛霖	4克		
柳胸	3克	牛腱	11克		
赤肉	5克				



*1茶匙=5克脂肪

哺乳期婦女每天需要

五穀類	3-6碗
生果類	2-3個
蔬菜類	2碗
高鈣類	3-4杯
蛋白質	7-8份
流質	10杯以上



媽咪飲食營養足

柳慧欣說，正由於餵哺母乳過程重要，媽媽為確保有足夠乳汁供應，自己在飲食方面要注意營養補充，否則BB便不夠營養。

「餵哺母乳期間，媽媽每天需要額外300-600卡路里熱量食物（首三至四個月約每天增加300卡路里，而四至六個月後每天需要額外500至600卡路里），除了蛋白質、脂肪、碳水化合物及各類維他命礦物質要齊全外，記得要多飲流質食物，包括湯水、奶、豆漿及清水等。」

這期間亦要盡量少吃營養價值低的食物，例如零食或甜品。同時要避免進食刺激性食物，例如咖喱或辛辣類，因為媽媽所進食的，會直接影響母乳的味道，BB是會感受得到的。

亦正因為媽媽進食的食物影響母乳的成分，故這期間必須戒煙及戒酒，喜歡飲用含咖啡因飲料的，這期間亦要控制，每天最好不要飲超過兩杯含高咖啡因飲料。」

懷胎十月，當寶寶呱呱墮地之時，產婦步入人生另一階段——成為媽媽，開始養育重責。而產後首要任務是給BB最好的營養，決定餵哺母乳的媽媽要注意營養，但同時要計劃減磅收身。兩者如何進行？今期營養師為大家準備產後哺乳及收身錦囊。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：梅振光



養和醫院營養師
柳慧欣

母乳給BB的最佳禮物

縱使餵哺母乳有相當難度，但今天的年輕母親都知道母乳是嬰兒最好的食糧，不少都希望能在嬰兒初生六個月內餵哺母乳，希望BB能健康成長。如準媽咪仍未認識母乳的好處，請聽養和醫院營養師柳慧欣解說。

「母乳是最適合嬰兒的食物，它營養充足，更會因應嬰兒的需要而自動調節當中營養成分。而更重要的，是母乳含有母親的抗體，能保護BB免受感染，故母乳又被喻為『給BB的最佳禮物』。」柳慧欣說。

母乳能減少BB過敏機會，同時溫度適中、新鮮、衛生、容易消化、安全、減低腹瀉機會，亦令BB有安全感。進食母乳的BB，日後肥胖的比例亦較低。

餵母乳媽媽收穫多

對於媽媽，餵哺母乳的好處亦多籮籬。

柳慧欣說：「產後餵哺母乳的媽媽，減磅收身特別快，因為在餵哺母乳的過程中，有助燃燒懷孕時積聚的脂肪；餵哺過程亦能幫助產婦復元，包括幫助子宮收縮，同時有自然避孕作用。曾經餵哺母乳的女性，日後患乳癌機會率亦下降。另外重要的是，餵哺母乳能增進母子間的親情交流，這些好處，是配方奶粉無法取代的。」