

食在幸孕



宝宝出生后,“十全大补”的月子期就来了,不停地吃能发奶的食物,使劲喝滋补的汤汁,让许多妈妈们的身材走样,体重甚至超过分娩前。如何既能让自己奶量充足,又能恢复元气且营养均衡不发胖呢?这才是新手妈咪希望达到的月子“食”效。

产后饮食原则为:多进食高蛋白(如奶、蛋、豆制品、鱼、虾、禽类和畜类的瘦肉)、低脂肪和富含维生素的食物(绿叶菜、猕猴桃、橙子和苹果),多食汤、粥等,以利于泌乳。

明星妈妈恢复很系统

小S:黄金定律少食多餐



她在产后第一和第二周都不吃水果,以免水分摄取过多,不利减肥。每一天的餐单遵循少食多餐、粗细搭配的原则,也是为了有效瘦身。以一天的食单为例:早餐是姜丝鱼汤、麻油面线、绿色蔬菜;午餐是麻油猪肝、五谷杂粮饭、什锦蔬菜;下午加餐为甜粥玉米;晚餐为药膳鸡腿、鲑鱼炒饭;宵夜则是黑糖红薯。为了很好地恢复元气,小S从第二周起,注重喝鲑鱼汤以排除体内毒素;多吃猪腰、炖品以补充钙质、矿物质;还会食用台湾的传统月子菜品——麻油鸡,以达到温补的功效。

钟丽缇:注重汤水的调养

每天都会喝一种用红酒、橙皮等材料熬成的茶汤,其作用在于祛风补水;为了补身及催乳,钟丽缇也会喝下大量清淡的汤品,如鸡汤、木瓜鱼汤等;另外,每天还会喝下用燕窝、鱼肚、冬虫夏草等食材煲制的靓汤、炖品,由于这些食材都具有润肤美容的功效,她坚持喝下后,发现自己的皮肤变得特别好,细腻有光泽。除了大量饮汤水,钟丽缇还会很注意月子餐的禁忌:不吃咸、辣、酸、油的食物,不吃油炸食品,不吃性凉的,如西瓜、梨、冬瓜等。

网友妈咪调理有一套

网友千流影:一日吃七顿食谱:

早上5到6点之间羊奶加茶油煎鸡蛋,7点至8点稀饭加麻油炒猪腰,10点多吃自家的米酒煮鸡肉或鸭肉,12点饭加米酒煮鸡肉或鸭肉,汤是猪心汤,下午3点还是米酒煮鸡肉或鸭肉,晚上6点排骨海蛎干粥,宵夜还是米酒煮鸡肉或鸭肉,喝的水是红糖枸杞党参姜煮的茶。

秘诀:酒:没有自家酿的米酒可以用白酒代替,敢喝的话不用加到肉里面煮,可以直接喝,喝酒可以预防以后腰酸。

茶油/麻油/菜籽油:这些用来月子期间煎炒东西对身体好。

公鸡/鸭:吃这些可以补大人,也对小孩以后的体质好。

猪腰:最好每天吃一副,听说吃这个也比较不会腰酸。

推荐菜谱:

麻油猪肝

功效:活血化痰、排除毒素

材料:猪肝500克、老姜一块、黑麻油、米酒适量

做法:猪肝洗净,切片备用。老姜连皮切片。锅加热后,倒入麻油,加入姜片,煎到呈浅褐色捞出。猪肝入锅以大火快炒,再倒入米酒煮开,取出猪肝,将酒用小火煮至没有酒味,再将猪肝回锅即可。

米酒炖鸡

功效:温中驱寒、养血美颜、强身健体

材料:鸡肉、米酒、葱姜适量

做法:将鸡肉先炒一炒,接着用炖鸡酒下去煮,煮到沸腾,点火烧挥发的酒精,边搅拌边烧,烧到酒精挥发完,然后倒入炖锅里炖。炖出来的鸡肉又香又嫩,鸡汤既甜又补。

花生猪蹄汤

功效:补血、美容、通乳

材料:猪蹄500克、花生50克、盐2克

做法:将猪蹄刮洗干净后,与花生同煮。先用大火煮沸,再用小火煮两小时以上,以猪蹄熟烂为度。食用时可加盐调味。

老吃糊糊食品 当心孩子今后“大舌头”

“我家宝宝吃得精细,所有的食品都弄成糊糊,现在长得白白胖胖的,准备就这么吃到一两岁”,这样的过度“呵护”是要不得的,南京市妇幼保健院儿童保健所副主任医师胡汝基告诉记者,0-1岁,是宝宝饮食最为复杂的一个阶段,而很多家长过于呵护宝宝,怕噎着卡着,让宝宝长期吃糊糊,结果上了幼儿园,发现宝宝大舌头。

长期吃糊糊,易变大舌头

宝宝6个月后,正是开始逐渐增加辅食的阶段,为了能让宝宝吃下去东西,很多妈妈选择将各式各样的食品磨成易食的糊糊给宝宝吃。胡汝基告诉记者,她发现很多家长,甚至到孩子一岁了,还在采取这样的方式。其实六至八个月是宝宝发展咀嚼和吞咽技巧的关键期,一旦错过此时期,宝宝就会失去学习的兴趣,这个时期一定要训练宝宝的咀嚼功能,适当让宝宝吃一点粗糙的食品。比如蔬菜,可以切成碎片慢慢喂,让食品在孩子嘴巴里面多“裹”上一阵子。不要小看了这项训练,胡汝基告诉记者,如果长期不重视,可能影响到孩子今后的发育,导致孩子大舌头,说话含混不清。

谷类食物不能太早

孩子在一岁以内主要的食品是奶,出生以后以母乳为最佳。胡汝基告诉记者,现在发现很多家长过早给孩子喂米粉以及谷类食品。谷类、淀粉类食物,很容易消化和吸收,且不易致敏,成为很多家长给宝宝添辅食时首选。“这种做法不错,但3个月内婴儿体内的淀粉酶活性没有完全发育成熟,不能过早地添加此类食物,否则易引起消化不良,影响对母乳的吸收,可能导致蛋白质缺乏而影响体格发育,”胡汝基说。还有些妈妈认为辅食就是谷类、淀粉类食物,宝宝只有长到1岁才可以吃蔬菜、肉类等食品。正是家长的错误认识,使不少孩子蛋白质摄入不足,或者缺铁、锌、钙严重。

过分偏爱甜食致缺钙

辅食到底怎么添加,基本上每个家庭都不一样,有的孩子甚至2个月就开始吃辅食。记者在采访中发现,很多家长现在对孩子的饮食习惯,既深恶痛绝又一筹莫展。1岁多的乐乐,现在已经不喜欢吃甜食了,迷上了膨化食品,薯片更是爱不释手,一天吃掉好几块。妈妈告诉记者:“没有办法,不给就哭闹,心想吃这么少应该没有关系吧。”婴幼儿时期不要多吃甜食,吃糖太多会产生很多不良作用。如果吸收糖类食品过多,会危害了宝宝骨骼的发育。因此,少吃糖和含糖的橘子汁等饮料,对宝宝的健康成长大有好处。

通讯员 王莹 季宝轶 快报记者 刘峻



专家指点

南京儿童医院新生儿科副主任医师程锐告诉记者,给宝宝添加辅食要遵循食物种类多样化的原则。宝宝在3-4个月时,先添加一些家庭自制的鲜榨蔬菜汁或果汁;4-6个月,逐渐添加米粉、稀饭、蛋黄;6个月后,添加菜泥、汤面叶、鱼泥、蛋羹等;7-9个月,开始添加肉泥、肝泥、豆腐、菜粥;9-12个月,添加龙须面、馄饨等。“总之,添加辅食要按照循序渐进的原则,从少到多、从稀到稠、从一种到多种、从素食到肉食。”1岁后,辅食可以逐步过渡成“正餐”。如果宝宝是早产儿,则更要注意营养的摄入,每增加一样辅食,则需要5-7天的观察期,等孩子完全适应了,才可进行下一样食品的添加。

通讯员 王莹 季宝轶 快报记者 刘峻



3Q 宝宝,妈妈喊你来吃饭!



宝宝出生后,作为父母当然倾其所有为宝宝提供一切所需。首当其冲的就是如何喂养,让孩子营养均衡、发育完善。现在都在说要培养“3Q宝宝”,新手爸妈们,你们知道什么是“3Q宝宝”吗?如何培育“3Q宝宝”呢?

补DHA:胎宝宝补IQ

与其等着宝宝出生后大补特补,不如在妈妈怀孕五个月的时候,开始补充营养哦!

百合杞子溜桃仁

原料:百合3g、枸杞子5g、桃仁60g、莴笋2g、葱花5g、盐、橄榄油、水淀粉

做法:

- 1.将桃仁、枸杞子泡发;
2.百合瓣瓣,莴笋切厚片;
3.将原料余水;
4.锅烧热下橄榄油,下葱花煸香,放入原料翻炒调入盐味勾薄芡即可。

此菜健脑益智、润肺止咳、清心安神、补中益气。

增EQ:水果宝贝好心情

秋天来了,吃啥能补充丰富的维生素C和其他营养呢?

蜜乳水果串

原料:桃、西瓜、伊丽莎白、青苹果、菠萝等各色水果各一点点、水果签数枚、炼乳、蜂蜜少许。

做法:

- 1.将各色水果切成小丁,用水果签串好;
2.用炼乳和蜂蜜调成酱,每个水果串上少滴几滴,不宜太厚,让香甜的炼乳和蜂蜜味道与水果相得益彰。

色彩缤纷的水果可调动宝宝的食欲,多吃还能预防宝宝便秘哦!

补IQ:宝贝爱喝粥

周岁左右的宝宝心智发育很快,所以妈妈们要做一些富含维生素、多不饱和脂肪酸、蛋白质的辅食,让宝宝聪明又健康。

核桃仁粥

原料:山核桃仁20克(3-5个)、粳米或糯米30克。

做法:

- 1.先将米洗净,放入锅内,加水后微火煮至半熟;
2.将炒熟的山核桃仁弄碎放入粥里,煮至粘稠。

注意核桃含油脂较多,一次不要给宝宝吃太多,以免损伤脾胃。

强PQ:我爱吃粗粮

小土豆、老玉米常与宝宝的饮食无缘,因为它们很难被消化。不过,磨成粉就是宝宝的最爱啦!

全麦土司沙拉

原料:全麦土司1/2片、蘑菇、鸡肉、生菜、圣女果、蛋黄沙拉酱等。

作法:

- 1.将鲜蘑菇煮熟后切成薄片,将熟烂的鸡肉切成小碎丁,将土司切成小丁;
2.将生菜洗净、撕成小片;圣女果洗净、切成片,淋上蛋黄沙拉酱即成。

全麦面包和西式拌法适合1岁半以上的宝宝。

这三种漂亮的水果损健康

柿子:遇酸成胃结石

皮薄色鲜,味道甜美,是孩子非常喜爱吃的水果。如果孩子肺热咳嗽,或大便干燥,吃一些柿子则有助于改善症状。但是,若是经常在餐前大量吃柿子,柿子里含有的大量柿胶酚、单宁和胶质,就会在胃内遇酸后形成不能溶解的硬块儿。较大的硬块易成为胃结石,表现出胃胀痛不适、呕吐及消化不良,容易诱发并发症。因此,孩子不可过量地吃柿子,一次只可吃1~2个,不要吃皮,避免形成柿石症。

甘蔗:蔗糖易致葡萄球菌繁殖

甘蔗中含有大量的蔗糖,可使体内的血糖浓度增高。当血糖浓度超过正常限度后,常常可促进皮肤上的葡萄球菌生长繁殖,引发皮肤上起小疖肿或脓肿。同时过多地摄入糖分可使孩子血液的PH值下降,形成酸性体质。酸性体质的孩子身体免疫功能下降,容易患感冒和发生皮肤感染。因此,孩子不可过量吃甘蔗,每天最好不要超过50克。

柑橘:易引发胡萝卜素血症

柑橘中含有大量的柠檬酸、苹果酸,不仅营养丰富,而且还可理气健脾、化痰止咳,有助于治疗呼吸道急性慢性感染及消化不良。柑橘如果吃得过多,就会使体内的胡萝卜素含量骤增,从而引发胡萝卜素血症。其表现为食欲不振、烦躁不安、睡眠不踏实,还伴有夜惊、啼哭、说梦话等,有时甚至手掌、足掌的皮肤都发黄。因此,孩子吃柑橘要有一个合理的限定,每天至多进食2~3个。

儿童版海苔卷

口味:咸鲜味 难易程度:★★

主料:稻米100克,菠菜20克,柴鱼10克,鲑鱼10克,黄瓜10克,紫菜(干)5克

调料:酱油1克,沙拉酱2克

做法:1.菠菜煮过后,挤干水分,备用;2.酱油和柴鱼片拌匀;3.鲑鱼松(三文鱼)以沙拉酱和酱油拌匀;4.小黄瓜切成细丝;5.将切成适当大小的海苔(紫菜)分成两半,放上半量的白饭,分别放入制好的材料,再将海苔卷紧,切成易食用的大小即成。

煮妇绝活

