



坐月子素 好處多多

文、攝影／張菊芬

素食的產婦如何做好月子？大林慈濟醫院營養師黃金環表示，把握食物六大營養素，以新鮮、天然、多元、全食物入菜，就能達到調養產婦身體以及哺乳的需求。

標榜以蔬食為月子餐的大林慈濟產後護理之家，總會讓產婦的媽媽、婆婆擔心這樣營養夠嗎？有足夠的奶水餵寶寶

嗎？倒是受到年輕又害怕吃傳統月子餐的產婦歡迎。

黃金環指出，其實衛生福利部在幾年前就建議飲食上，蛋白質優先選擇植物性蛋白質，其次是白肉、蛋類，後選紅肉，以預防心血管慢性疾病。而大林慈濟醫院的研究也發現，茹素者的糖尿病發生率較低，脂肪肝、膽結石等疾病的





發生也減少。

黃金環說，素食者蛋白質的來源主要為豆類、堅果、穀類，將穀類跟豆類一起吃，有互補效果，更能形成人體所需要的完整蛋白質。坐月子要哺乳，需要多攝取兩份的蛋白質補充，以修補細胞組織恢復傷口和增加乳汁分泌，主要蛋白質來源有植物豆類：黃豆、黑豆、毛豆和其製品，如豆腐、豆干、豆包，且以非基改黃豆製成為佳。另外，蛋、奶也是其一來源。

另一特色，以「彩虹飲食」的原則來達到營養均衡，就是各種顏色都吃到。例如：黃色含葉黃素、 β -胡蘿蔔素；紫色含花青素，紅色含茄紅素，綠色含葉綠素、兒茶素；白色則是含硫的有機物，黑色也有豐富的花青素，這些抗氧化營養素對於產後的調養非常重要。黃金環指出，蔬食中多元的抗氧化營養素，可

幫助清除細胞內外的毒物與自由基，還可降發炎抑制壞細胞生長，清除廢物毒物，加速代謝，讓體質調理更完善。

俗語說「生一個孩子，掉一顆牙」，產婦極需補充鈣質與鐵質。黃金環建議，堅果和深綠色的蔬菜含有非常豐富的礦物質。蔬菜，如芥藍菜、紅莧菜、紅鳳菜、地瓜葉，還有海藻類，像昆布片、海帶芽等，若隨餐吃富含維生素C的水果，可讓鈣、鐵吸收更好。懷孕後期腸道蠕動不佳，產婦常有便秘現象，蔬果中的膳食纖維和寡糖為益菌質，可幫助好菌生長，有助腸胃道消化吸收、排便順暢。

黃金環提醒，月子中避免吃生冷食物，老薑麻油的攝取也需因產婦的體質而有所衡量，更需避免含咖啡因飲品或吃高熱量高糖食物，以免造成身體過度負荷。🌱