

產後別急著減重...

先調整體質 才能輕鬆鏟肉!



在經歷了辛苦孕育新生命的懷胎十月後，許多媽媽們除了要學習許多育兒知識外也擔心自身是否有足夠的母乳來餵哺寶寶，更加在意自己的身型能否回復到產前模樣...臨床上曾遇過產後便開始嚴格節食的媽媽，不但造成本身乳汁分泌不夠，產後掉髮還變得更加嚴重。其實產後減重切勿心急，只要好好把握產後六個月的黃金期，把體質調整好一樣可以健康又輕鬆地回復少女時代



顧問醫師

周宗翰

現任 翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師

首先產後減重可以分成**三大部分**來評估身體哪些部份需要調整：

+ 第一部分 | 健脾補腎

產後由於脾腎之氣較為虛弱，容易產生水份滯留以及排便不順，造成臉部、四肢以及腹部的水腫。透過健脾養腎，不僅能幫助水份代謝也能夠幫助產後氣血的重建；食補推薦四神湯，性味平和又可健脾腎、除濕氣，配合些許排骨使口感較為滑順，也能藉由油脂帶出藥材功效，或者可以補充蒲公英或杜松子萃取物，也有助於消水腫。



◎ 圖片來源：
<https://www.flickr.com/photos/roboppy/13988756322/in/photostream/>

第二部分 | 疏肝理氣

由於產後生活劇烈改變，媽媽們通常會較為緊張焦慮，最根本的解決方式其實是調理肝氣，減少壓力對身體氣血所造成的波瀾，所以儘管媽媽們的睡眠分段，只要有好的睡眠品質，也能夠順利的分泌乳汁。食補則可以食用具有疏肝作用的朝鮮薊來幫助調理，另外透過哺乳也能增加熱量消耗。



第三部分 | 調整飲食、加入運動

坐月子期間不必補過頭，可盡量選擇低油的烹調方式，讓纖維質的比重多一些，這樣不僅能增加飽足感還能預防產後便秘；進食的方式可採取少量多餐，配合PFC平衡飲食法控制每餐蛋白質、脂肪及碳水化合物攝取的份量。運動方面則是最好先選擇溫和的慢走或是肢體伸展，待產後六周身體傷口癒合後，氣血也逐漸恢復，再加入簡單的有氧運動提升體力。

PFC平衡飲食法



手掌
蛋白質 P

選擇食用手掌大小的優質蛋白質
從此跟肉肉人生說Bye Bye。



大拇指
脂肪 F

餐餐攝取一載大拇指的好油脂，
讓你擺脫油膩人生。



拳頭
碳水化合物 C

實用和拳頭一樣大小的五穀根莖
類及蔬果，給你C滿正能量。



女人體質要好，有三個重要時期必須把握，分別是「青春期」、「孕期」、「更年期」，其中又以孕期至關重要，月子坐得好，不但可以恢復體力、調整心情，來面對照顧小寶寶這樣的全新挑戰，也能促進身體新陳代謝。而產後減重前則要先調整好體質，搭配正確的飲食和運動才能健康瘦下來！