



# 產婦膳食設計

嘉藥生活系~顏名聰

# 前言

- 菜單設計需考慮因素
- 菜單設計者應具備的條件
- 菜單設計與食品安全相關性



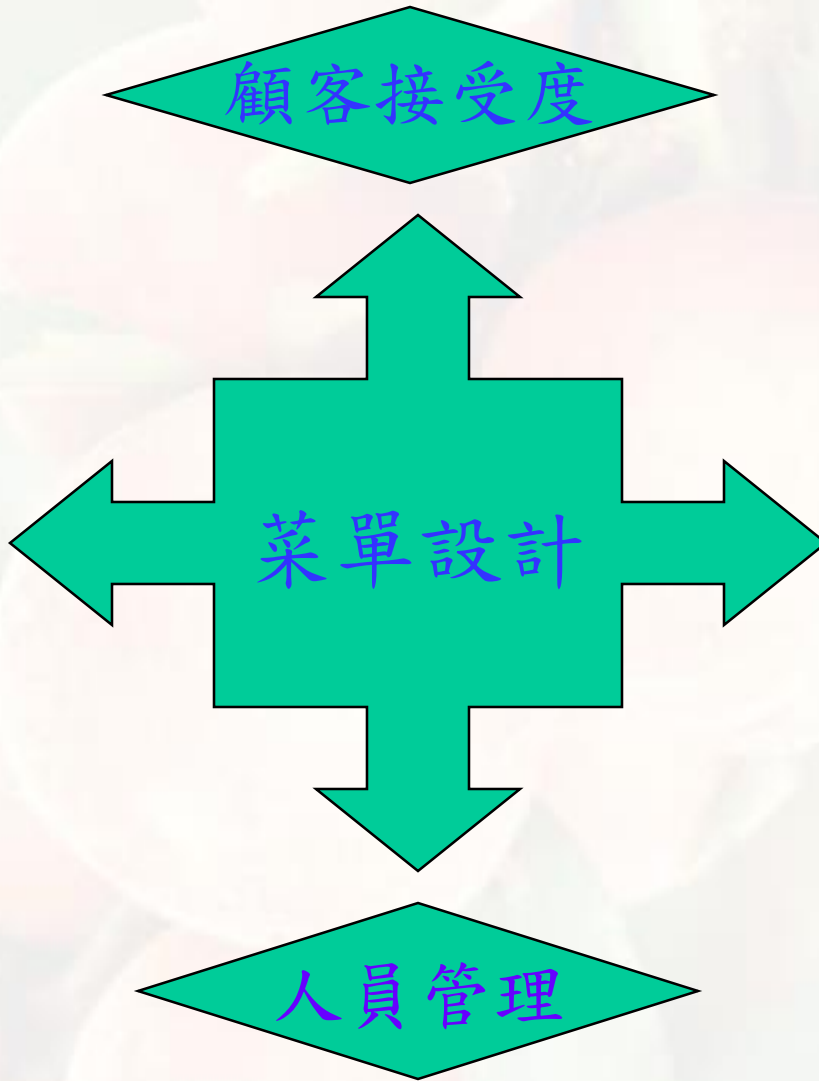


成本控制

採購驗收

衛生安全

食物供應模式



食物儲存

食物製備

設備用具

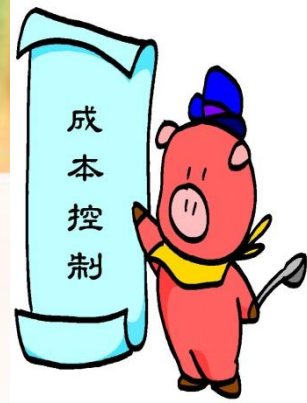
均衡營養

# 菜單設計需考慮因素(一)

- 供應對象的營養需求  
年齡， 姓別， 職業， 特殊生理需求
- 供應對象的飲食喜好  
文化因素, 宗教信仰, 氣候, 地形, 生活習慣, 省籍
- 餐飲供應型態



## 菜單設計需考慮因素(二)



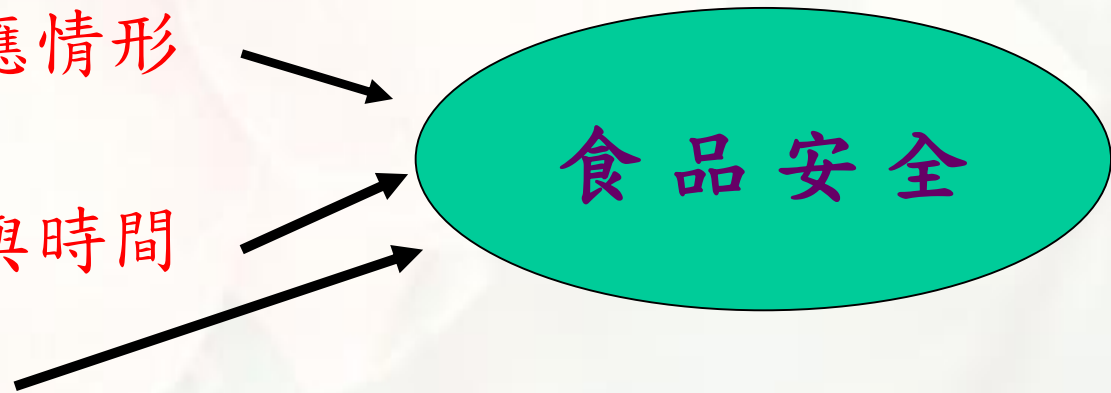
Buffet service

Counter service

Take out service

Refreshment stands service

- 食物的種類及供應情形
- 成本控制
- 員工的工作技巧與時間
- 用具設備
- 採購驗收



食品安全

## 菜單設計需考慮因素(三)

- 動線流程 →
- 季節與氣候 →
- 食物的特性與組合 →  
顏色, 組織, 稠度, 風味,  
形狀, 排列與盤飾,  
食物製備的方法
- 食物之間的禁忌

食  
品  
安  
全

## 菜單設計者應具備的條件

- 有豐富的食物營養常識, 了解食物的特性及量的概念
- 熟悉市場行情
- 藝術修養並具創造性
- 有責任感
- 了解廚房運作情形, 能做切實可行的計畫

食品安全





## 一、菜單的作用

- 1.菜單是溝通產品訊息的橋樑
- 2.菜單是餐飲經營者的計畫書
- 3.菜單是餐飲銷售控制工具
- 4.菜單是餐飲促銷的手段
- 5.菜單是餐廳服務人員為顧客提供服務的依據





## 二、菜單與菜系

- 1. 傳統菜系
- 2. 新型菜系

# 傳統菜系

## 八大菜系探源

### 一、魯菜

- 魯菜發端於春秋戰國時的齊國和魯國（今山東省），形成於秦漢。宋代後，魯菜就成為"北食"的代表。魯菜是我國覆蓋面最廣的地方風味菜系，遍及京津塘及東北三省。山東省內地地理差異大，形成了沿海的膠東菜（以海鮮為主）和內陸的濟南菜以及自成體系的孔府菜。魯菜講究調味純正，口味偏於鹹鮮，具有鮮、嫩、香、脆的特色。十分講究清湯和奶湯的調製，清湯色清而鮮，奶湯色白而醇。魯菜常用的烹調技法有30種以上，尤以爆、扒技法獨特而專長。爆法講究急火快炒；扒技法為魯菜獨創，原料醃漬沾粉（或不沾），油煎兩面黃，慢火收汁；扒法成品整齊成型，味濃質爛，汁稠淳濃。



- 二、川菜

- 川菜在秦末漢初就初具規模，唐宋發展迅速，明清已富有名氣。川菜成了一種影響很大的風味菜系，如今已遍及世界許多國家、地區。得天獨厚的自然條件和豐富物產資源，對川菜的發展，是一個重要而有利的條件。成為食者最多的地方菜系。川菜由成都菜、重慶菜、自貢菜和素食佛齋組成。味美、香、濃、厚，尤以麻辣、魚香、怪味等味型獨擅其長。川菜烹調技法近40種，長於小煎、小炒、干煸、干燒等技法。小炒不過油，不換鍋；干煸成菜味厚而不膩；干燒用湯恰當，味醇而鮮

### • 三、粵菜

• 西漢時就有的重要北內菜口風味，記載於商一爐，漢魏以來，廣州一直是中國對  
外通商了名揚海內，的岸，於一爐，漢魏以來，廣州一直是中國對  
形式，廣東省內物產豐富，珍奇，多異味，珍錄，異獸，食料與中原地區迥異，  
味，東江而藝蠓舉了重要菜色如龍虎鬥，東江鹽焗雞，竹仔雞煲翅，五蛇羹

• 廣東省內物產豐富，珍奇，多異味，珍錄，異獸，食料與中原地區迥異，  
東江而藝蠓舉了重要菜色如龍虎鬥，東江鹽焗雞，竹仔雞煲翅，五蛇羹

• 東江而藝蠓舉了重要菜色如龍虎鬥，東江鹽焗雞，竹仔雞煲翅，五蛇羹

#### • 四、蘇菜

- 蘇菜始於南北朝，唐宋時經濟發展，推動飲食業的繁榮，蘇菜成為"南食"兩大臺柱之一。明清時期，蘇菜南北沿運河、東西沿長江的發展更為迅速。沿海的地理優勢擴大了蘇菜在海內外的影響。蘇菜由揚州菜、南京菜、蘇州菜、鎮江菜組成。其味清鮮，鹹中帶甜，注重本味。烹調技藝擅長燉、燜、煨、焐等。選料不拘一格，用料物盡其用



- 五、閩菜

- 福建的經濟文化是南宋以後逐漸發展起來的，清中葉後閩菜逐漸為世人所知。閩菜可分為福州、閩南、閩西三支，口味偏重甜、酸和清淡，常用紅糟調味。入饌甘鮮海味多。烹調技藝擅長燉、煮、煨等，原料和調湯講究，重視刀功



- 六、浙菜

- 上有天堂美景，下有蘇杭佳肴。宋代以來飲食著作多為江浙文士所著，其代表菜也多與文化名人、風景名勝有關。浙菜以其濃郁的文化特色享譽海內外。浙菜由杭州菜、寧波菜、紹興菜組成。菜式小巧玲瓏，清俊逸秀，菜品鮮美滑嫩，脆軟清爽。運用香糟調味。常用烹調技法有30多種，注重煨、燜、燴、燉、炒等
- 如東坡肉、西湖醋魚、龍井蝦仁



- 七、湘菜


- 湖南省物產豐富，提供了多樣的烹調特產，當地人民用富饒的資源，吸取外地的烹飪經驗逐步形成了湘菜。湘菜由湘江流域、洞庭湖區和湘西山區三地風味組成。辣味菜和薰、臘製品是其主要特色，講究原料入味，口味偏重辣酸。辣，夠辣，足夠辣；爽，真爽，真正爽！烹調技藝擅長煨、蒸、煎、炒等





- 八、徽菜

- 早在南宋時的同慶樓，徽菜中的"沙地馬蹄鱉，雪中牛尾狐"就是當時的著名菜肴了。徽菜由皖南、沿江、沿淮三種地方風味組成。以烹製山珍野味、河鮮魚鱉及講究食補見長。講究火功，重油重色，燒、燉、燻、蒸技法多樣，鹹鮮微甜，保持原汁原味。古有"無徽不成鎮"，今有徽菜天下聞

The background of the slide features a soft-focus image of a peach with a green leaf on the left and a white flower with pinkish petals in the center and right. The overall tone is light and natural.

## 新型菜系

1. 北京菜
2. 鄂菜
3. 杭菜
4. 上海菜
5. 陝菜
6. 東北菜
7. 清真菜
8. 潮州菜
9. 藥膳菜




### 三、菜單種類

- 1. 菜單的實施策略
- (1) 固定性菜單
- (2) 即時性菜單
- (3) 循環菜單

# 膳食設計的類別

類別	週菜單	循環菜單	不定日循環菜單	不同名族色彩食物的菜單
定義	每次供應一星期	一系列的週菜單，被重複循環使用二至三個月，要與季節配合	以數日而非以一週為循環單位	利用不同背景設計具民族色彩的食物
優點	可避免相同食物重複過多	餐點多樣性不重複、大量採購，簡化採買及訂貨省時，食物使用有效率	避免每週固定某日吃某種食物	本族文化的人易接受、也易準備，亦可做教學活動
缺點	耗費時間即採購不經濟	週期若過短，食物易單調、剩菜若過多，影響已設計好的菜單如遇風災，有成本高的情形	循環單位不固定易造成採購麻煩	費時



## 產婦飲食行為的影響因素～個人層次

- 感官影響
- 認知影響
- 個人生理狀況：
  - 基因
  - 身體健康狀況



- 感官影響

- 味覺： Sweet甜, sour酸, bitter苦, salty鹹

- 質地

- 嗅覺

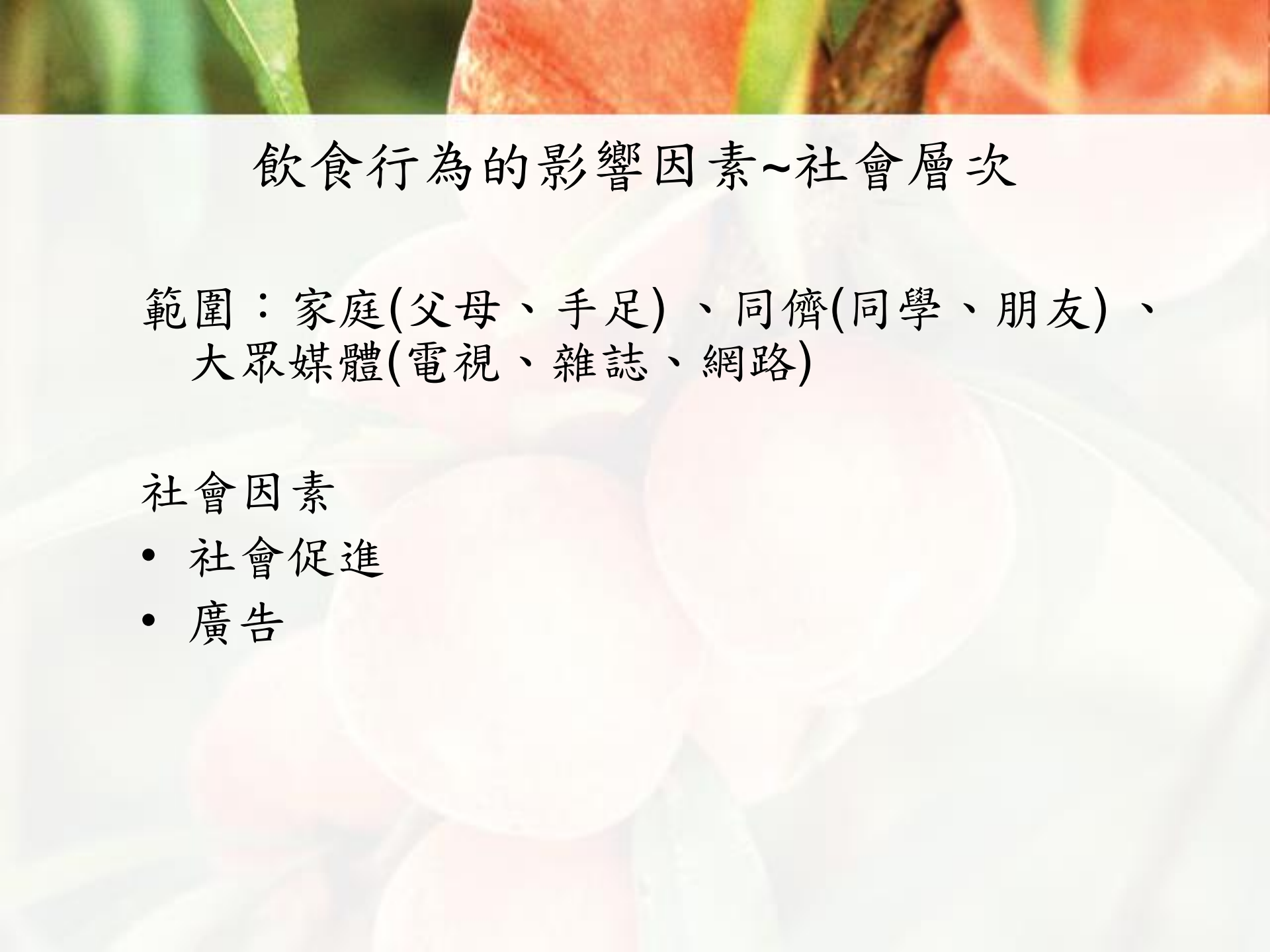
- 外表

- 認知影響

- 營養與健康相關信念

- 情緒性需求

- 經過學習的飲食習慣

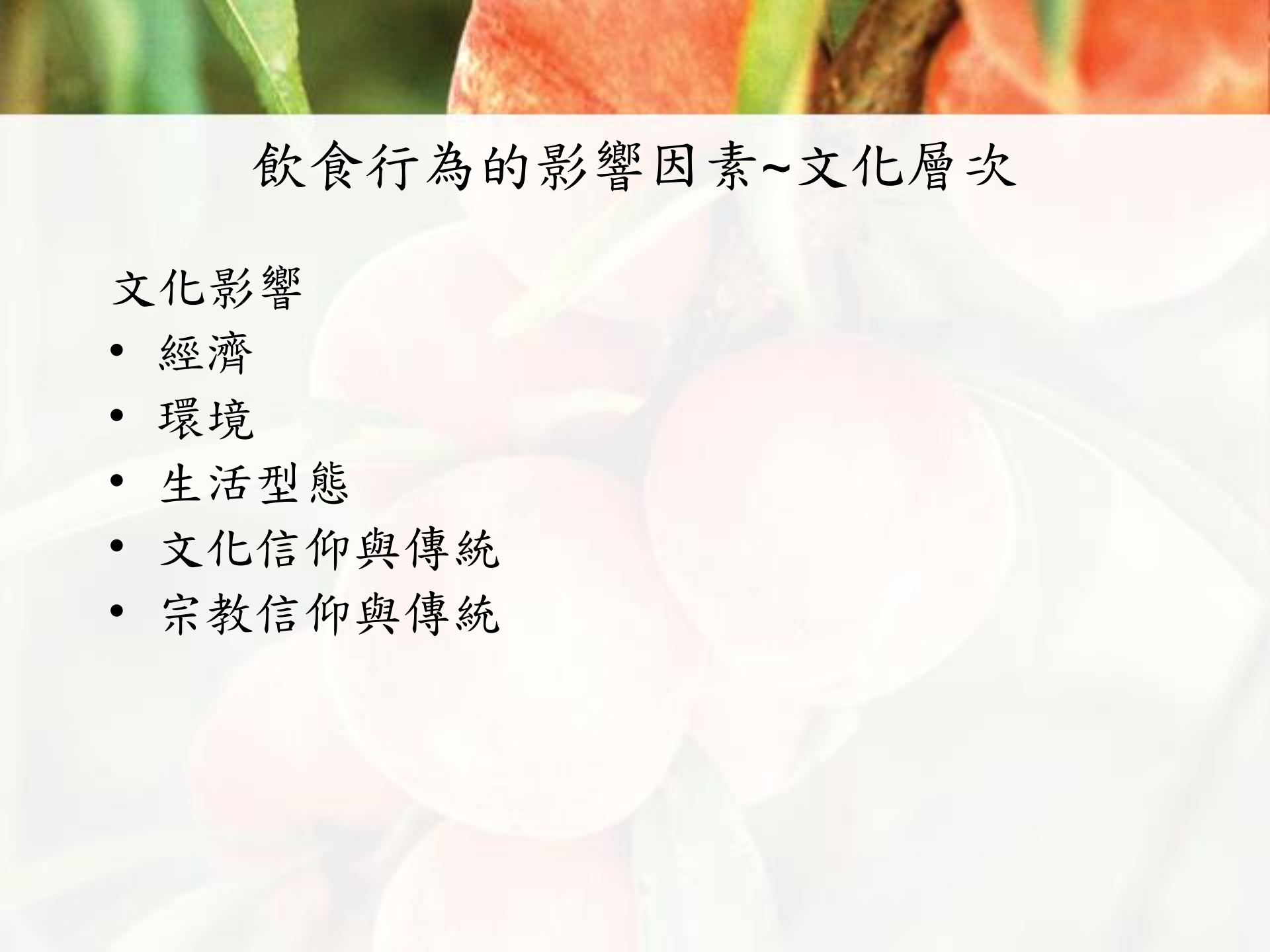


## 飲食行為的影響因素~社會層次

範圍：家庭(父母、手足)、同儕(同學、朋友)、  
大眾媒體(電視、雜誌、網路)

社會因素

- 社會促進
- 廣告



## 飲食行為的影響因素~文化層次

### 文化影響

- 經濟
- 環境
- 生活型態
- 文化信仰與傳統
- 宗教信仰與傳統





## 食物與營養素的關係

- 食物提供熱量、營養素和其他物質以維持生長和健康
- 有些營養素一定要從飲食中獲得
- 日常食物依照營養特質分類以供利用



# 膳食設計的步驟

## 1.核算熱量需求

三大營養素熱量分配	三餐及點心熱量分配
蛋白質：10~15%	早餐30%
脂肪：25~30%	中餐30%
醣：50~60%	晚餐25%
	點心15%

## 2. 確定飲食設計表

依「飲食代換表」將需求者保護性食物先訂出，再將設計出的營養素克數轉換核算出六大類食物的份數。

## 3. 擬定菜單及各餐熱量的比例分配

設計適合的菜單，宜每餐有主食類，肉、蛋或豆類，一道半葷素及素菜（以綠色葉菜為佳），一份湯及水果。



## 4.菜單擬定的優點

- (1) 不需費心於需求者之膳食供應
- (2) 均衡營養有變化



# 如何提升膳食設計的效率

## 1. 量的控制

### (1) 在評估的注意事項

- a. 對每道菜份量有基本概念，其材料、數量、營養素需求及成品最低量須先有認識。
- b. 了解食物特性如成品收縮率、膨脹率、廢棄率是影響量控制的因素，以免配菜量多於主菜量，或食物因配菜不當而走味。
- c. 充實食物製備各方面知識，如調味料添加的影響及加工食品切割後與烹調方式配合是否恰當。

## (2) 食物量設計步驟

- a. 列出所需材料。
- b. 預計每份成品量如肉類經煮熟，去骨、刺部分，蔬菜烹調的湯汁皆須去除，以估計實際供應量。
- c. 預計每道菜所需份數。
- d. 考慮採買的材料規格，是否切割好、乾料或濕料。
- e. 找出材料製備前可食部份、總採買量的百分比、製備後成品的膨脹或收縮率。
- f. 估計值：材料總量 =  
【（一份成品量×預計總份數）÷製備後成品膨脹或收縮百分】

## 2. 建立標準化食譜

將製備某一定份數菜餚的材料名稱、數量、做法、使用器具，均予標準化、規格化，並將此食譜製成表格格式。標準食譜的步驟擬定可由少量擴至大量，如下：

- (1) 檢視食譜份量、成品產量、價格是否適合。
- (2) 可先試作25人份食譜，反覆操作兩次後，看風味、質地是否適宜。
- (3) 將小量食譜材料乘以2倍，再操作2次。注意烹調加熱時間需做調整，但並非烹調時間加倍。
- (4) 維持一致後，再擴大2倍來評估，並進行修正。若無問題，表示該小量食譜適合大量食譜，如此才能提高效率。



## 稱量換算表

1杯=16湯匙

1湯匙=3茶匙

1公斤=1000公克

1台斤（斤）=600公克

1市斤=500公克

1公斤=2.2磅

1磅=16盎司

1磅=454公克

1盎司=30公克

1杯=240公克（C.C.）

# 各類食物所含營養素量(食物代換表)

食物分類		每份量所含營養素			熱量 (大卡)
		蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	
奶類	全脂	8	8	12	150
	低脂	8	4	12	120
	脫脂	8	+	12	80
主食類		2	+	15	70
肉、魚、 蛋、豆 類及其 製品	低脂	7	3	+	55
	中脂	7	5	+	75
	高脂	7	10	+	120
蔬菜類		1		5	25
水果類		+		15	60
油脂類			5		45

### 3.食物產熱效應：

進食後，體內代謝加快，用於消化食物、吸收、運送、儲存、代謝利用營養素。食物熱效應通常佔一日總熱量需求的十分之一，一般計算方式為：食物熱效應=(BMR + 活動量) x 10% 或 ÷ 9

### 4.一日之熱量需求：

個人一天所需要的能量等於BMR、總活動量、食物產熱效應三方面熱量的總和。

# 理想體重 **IBW (Ideal Body Weight)**

## 體位評估

女性標準體重(IBW) = (身高(cm) - 70) × 0.6

男性標準體重(IBW) = (身高(cm) - 80) × 0.7

※ 評定標準：

- (1) 低於標準體重範圍的 80% 以下為消瘦 (Marasmus)
- (2) 標準體重範圍的 80~90% 為體重過輕 (Under weight)
- (3) 標準體重範圍的 90~110% 為正常體重 (Normal weight)
- (4) 標準體重範圍的 110~120% 為體重過重 (Over weight)
- (5) 超過標準體重範圍的 120% 以上為肥胖 (Obesity)

# 理想體重IBW (Ideal Body Weight)

## 身體質量指數

身體質量指數：

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{體重(kg)} / \text{身高}^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

$$55 / (1.6 \times 1.6) = 21.48$$

※ 評定標準：

- (1) BMI 小於 16 為太瘦或可能有飲食上的障礙
- (2) BMI 等於 16~19.9 為過輕
- (3) BMI 等於 20~24.9 為理想體重範圍
- (4) BMI 等於 25~29.9 為輕度肥胖
- (5) BMI 等於 30~40 為中度肥胖
- (6) BMI 大於 40 為重度肥胖

# Body Mass Index (BMI)

→測body fat !!

$$\text{BMI} = \text{body Wt (kg)} / \text{height}^2(\text{m}^2)$$

$$= 22\sim 25 \text{ (normal)}$$

當BMI>25 or 27 以上時 = Obese

**BMI<18.5 = underweight**

**BMI 18.5 to 24.9 = normal**

**BMI 25 to 29.9 = overweight**

**BMI >= 30 = obese**

已知 height 可求出 ideal body weight

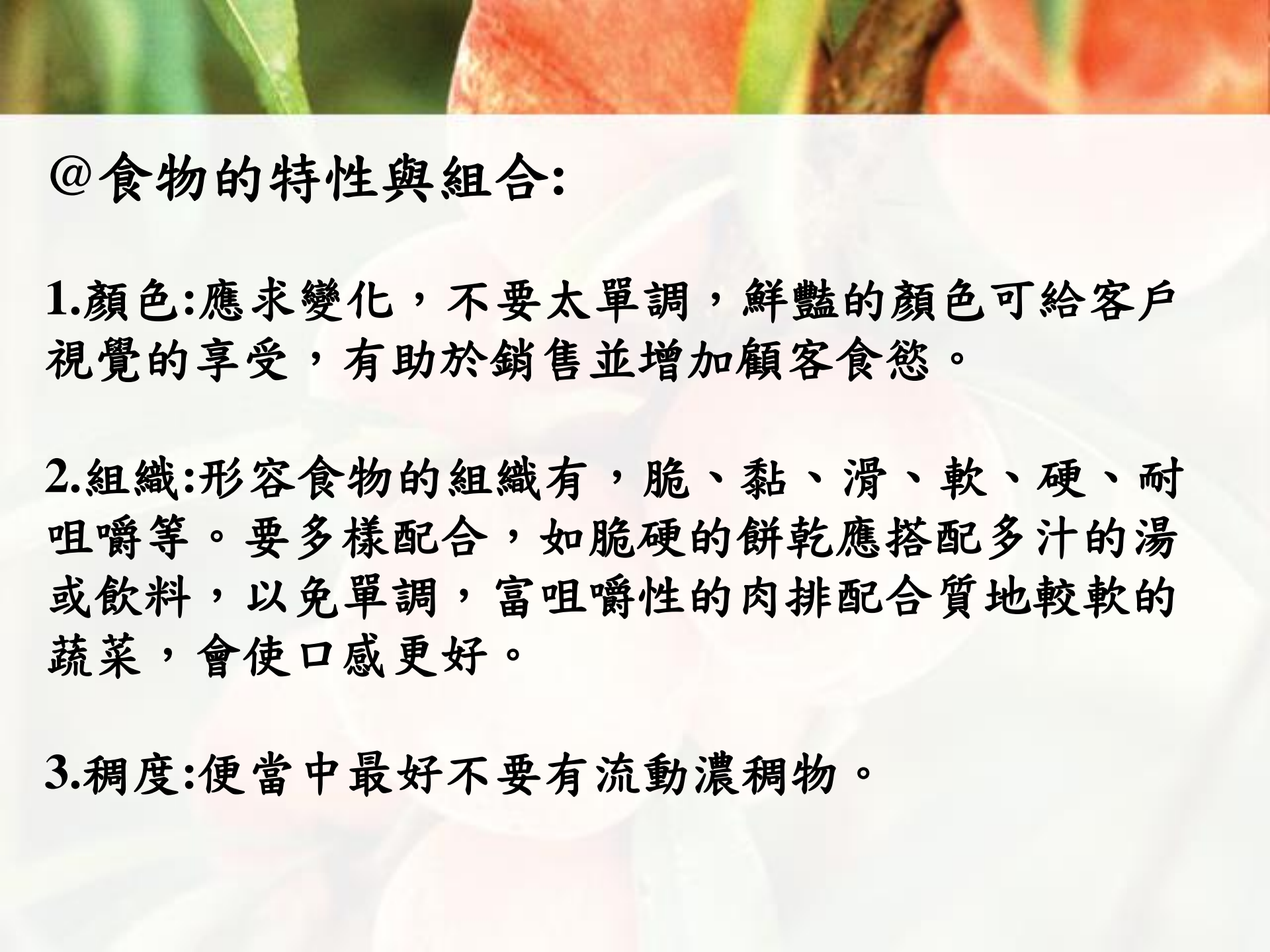
$$*BW = 22 \times (\text{height})^2$$

$$\text{(kg)} \quad \quad \quad \text{(m)}^2$$

台灣以此為準因為 其指標與死亡率的風險 最小

## @食物成本控制不當的因素:

- 1.菜單設計不好:如菜價突然上揚而未察覺，無將菜單材料用取代品來替代。
- 2.採買、驗收不佳:未作好品質控制。
- 3.儲存設備不良導致食物損壞。
- 4.製備時去除太多，導致廢棄物太多。
- 5.烹調不當:烹調時間太長導致收縮太多。
- 6.食物分割時份量沒控制好。
- 7.供應時給的量太多。
- 8.盤飾用太貴的材料或用量太多。
- 9.材料被員工偷盜。
- 10.員工的餐食供應太多。



## @ 食物的特性與組合:

- 1.顏色:應求變化，不要太單調，鮮豔的顏色可給客戶視覺的享受，有助於銷售並增加顧客食慾。
- 2.組織:形容食物的組織有，脆、黏、滑、軟、硬、耐咀嚼等。要多樣配合，如脆硬的餅乾應搭配多汁的湯或飲料，以免單調，富咀嚼性的肉排配合質地較軟的蔬菜，會使口感更好。
- 3.稠度:便當中最好不要有流動濃稠物。



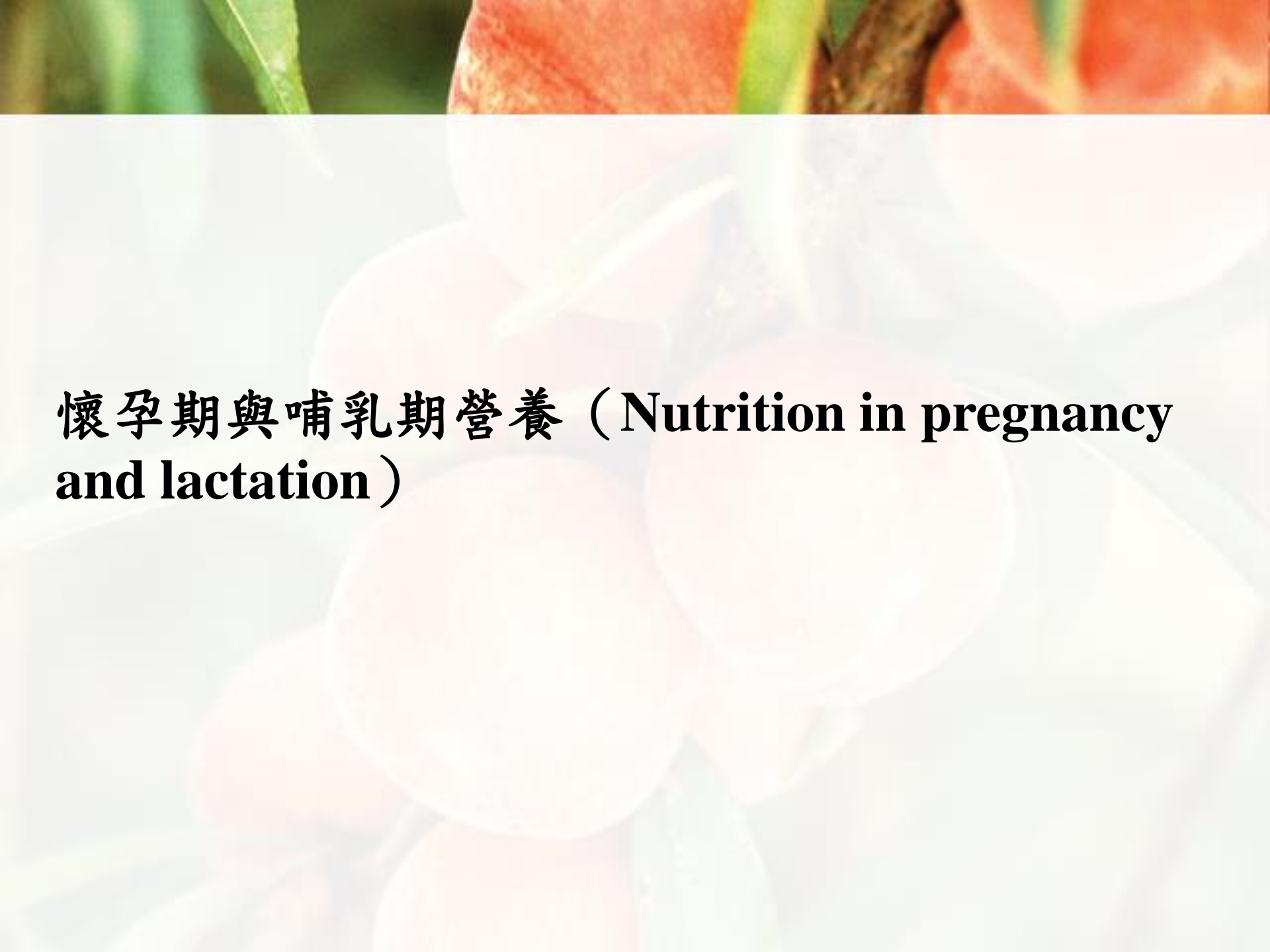


4.風味:變化的風味比重複的風味更受歡迎。

5.食物的形狀:變化多端的食物形狀較能引人注意。

6.排列與盤飾:好的排列與盤是可將食材襯托出來。

7.食物製備方法:避免同一種方法製備食物，應在煎、炸、烤、烘、燉、煮、蒸等加以變化。



# 懷孕期與哺乳期營養 (Nutrition in pregnancy and lactation)

# 懷孕期與哺乳期膳食設計

## 營養需求

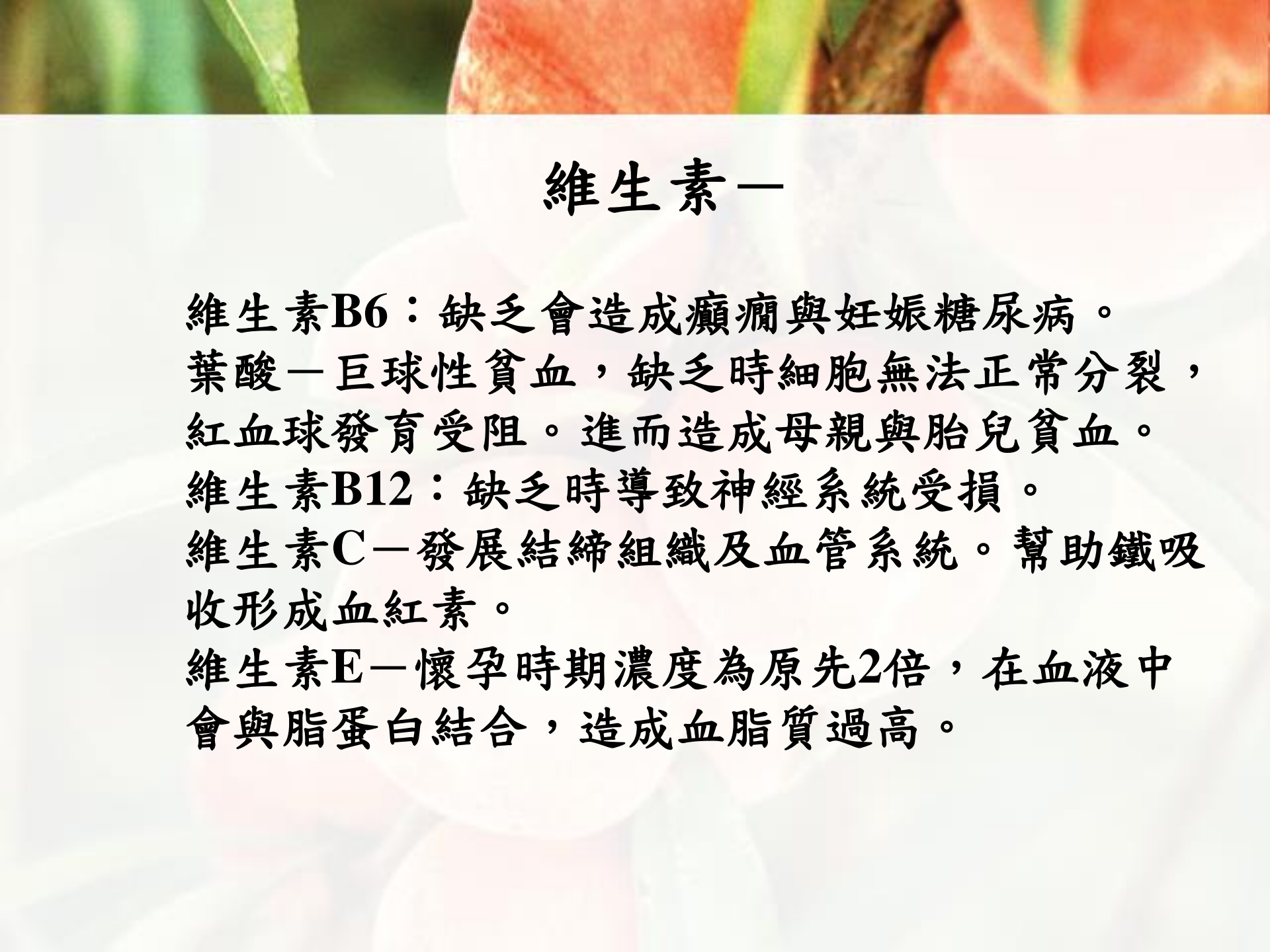
**熱量**—懷孕其熱量第一期增加少，第二期迅速增加。主要是來自母體需求，第三期供應胎兒與胎盤生長。整個懷孕週期約需增加80,000仟卡熱量，懷孕前期每天增加150仟卡，中後期增加300仟卡。

**蛋白質**—供應胎兒生長與母體新組織形成，估計整個懷孕過程會有約950g蛋白質儲存於胎兒與母體組織中。懷孕前期每天增加10g，後期增加20g。

**醣類**—具有節省脂肪效果，預防酮病、過量組織蛋白分解及脫水問題發生，適度提供脂肪可供應必須脂肪酸攝取。

## 如何決定每日飲食需要量？

食物類別	你的生活活動強度 ※				懷孕 4個月	哺乳期	份量說明
	低	稍低	適度	高	增加 300 大卡	增加 500 大卡	
	1550	1800	2050	2300			
五穀根莖類 (碗)	2.5~3	3	3.5	4	+1/2碗	+1碗	1碗=飯1碗=麵2碗=中型饅頭1個=薄片土司麵包4片
奶類 (杯)	1~2	2	2	2	+1杯	+1杯	1杯=240cc
蛋豆魚肉類 (份)	2~3	3	3.5	4	-	-	1份=熟的肉或家禽或魚肉30公克 (生重約1兩，半個手掌大)=蛋1個=豆腐1塊 (4小格)
蔬菜類 (碟)	3	3	4	4	+1/2碟	+1碟	1碟=蔬菜100公克 (約3兩)
水果類 (個)	2	3	3	3	-	-	1個=橘子1個=土芭樂1個
油脂類 * (湯匙)	2	2	2.5	3	-	-	1湯匙=15公克烹調用油



## 維生素一

維生素B6：缺乏會造成癲癇與妊娠糖尿病。

葉酸—巨球性貧血，缺乏時細胞無法正常分裂，紅血球發育受阻。進而造成母親與胎兒貧血。

維生素B12：缺乏時導致神經系統受損。

維生素C—發展結締組織及血管系統。幫助鐵吸收形成血紅素。

維生素E—懷孕時期濃度為原先2倍，在血液中會與脂蛋白結合，造成血脂質過高。



## 礦物質

**鈣**—促進骨骼發育，過高會造成嬰兒高鈣血症，主動脈與肺動脈狹窄。高磷容易造成孕婦抽筋並干擾鈣的代謝。


**鐵**—為母體及胎兒形成血紅素所需。缺乏容易引起缺鐵性貧血。

**鋅**—與DNA、RNA、胰島素及各種酵素成份。素食者容易缺乏。



# 為什麼要坐月子

產後調理、恢復氣血及體力，預防女性身體損傷，  
以強化體質



- **妊娠期體質燥熱，生產時氣虛血瘀**

- 妊娠期間，孕婦的新陳代謝呈現亢奮狀態，是一種「氣有餘」的表現。中醫有「氣有餘便是火」的說法，故妊娠期的婦女多呈現燥熱體質。分娩時，產婦大量出血、出汗，過程中的劇痛與體力的耗費，往往造成陰血虧虛、元氣耗損、百脈虛空等現象，從中醫觀點來看，產後婦女體質屬於「多虛多瘀」的特性。





## • 產後坐月子，幫助恢復氣血與體力

- 懷孕使得孕婦生理各系統產生巨大變化，產後需要6~8週的時間才能恢復，故從中醫觀點來看，產後適調養產婦筋脈氣血最佳的時機，必須利用產後一個月時間，好好調理，攝取充足的營養，才能恢復氣血與體力，因經歷生產所耗損的體內器官也才得以康復。若坐月子期間沒有好好調理，往後容易有腰酸背痛、頭暈、皮膚鬆弛、風濕、怕冷、乳房下垂、內臟下垂、子宮下垂、月經不順等後遺症。



# 為何坐月子必須依體質來食補？

選擇最適合的食補方式，才能順利恢復生理機能，重拾活力光采



## 三大體質與食補法的搭配

- **寒性體質**

- 體質特徵：

臉色蒼白、貧血怕冷、口淡不渴、舌苔白、尿多色淡、大便稀軟、容易感冒

- 食補注意要項：

此體質產婦腸胃虛寒，氣血易不足且循環不良，手腳時常發冷，適合溫補食物。

食用溫補食物或藥膳燉品，可促進氣血環、強筋健骨。



## • 熱性體質

- 體質特徵：面紅目赤、四肢發熱、口乾易嘴破、大便乾硬、尿少色黃、舌苔黃、容易長痘瘡、容易便秘、容易流鼻血。
- 食補注意要項：此體質產婦的手心、足心易發熱，怕熱，食補時建議減少薑、酒、麻油用量。  
山藥雞、黑糯米、魚湯、排骨湯等，均有良好滋補效果。  
可選擇絲瓜、冬瓜、蓮藕等可降火的食材。




- **中性體質**

- 體質特徵：不寒不熱、面色光澤、食慾正常、耐寒耐熱、舌頭紅潤、舌苔淡薄

- 食補注意要項：此體質者在飲食搭配較自由，可視自身狀況使用食補與藥補。

如出現口乾、長痘子狀況，就多用食補，暫停藥補。



## 坐月子食補有哪些原則？

選擇溫和新鮮食材、營養均衡，視身體狀況調整食材、烹飪方式要正確

## 全方位攝取，營養均衡——

### 產後6大類食物每日建議攝取量

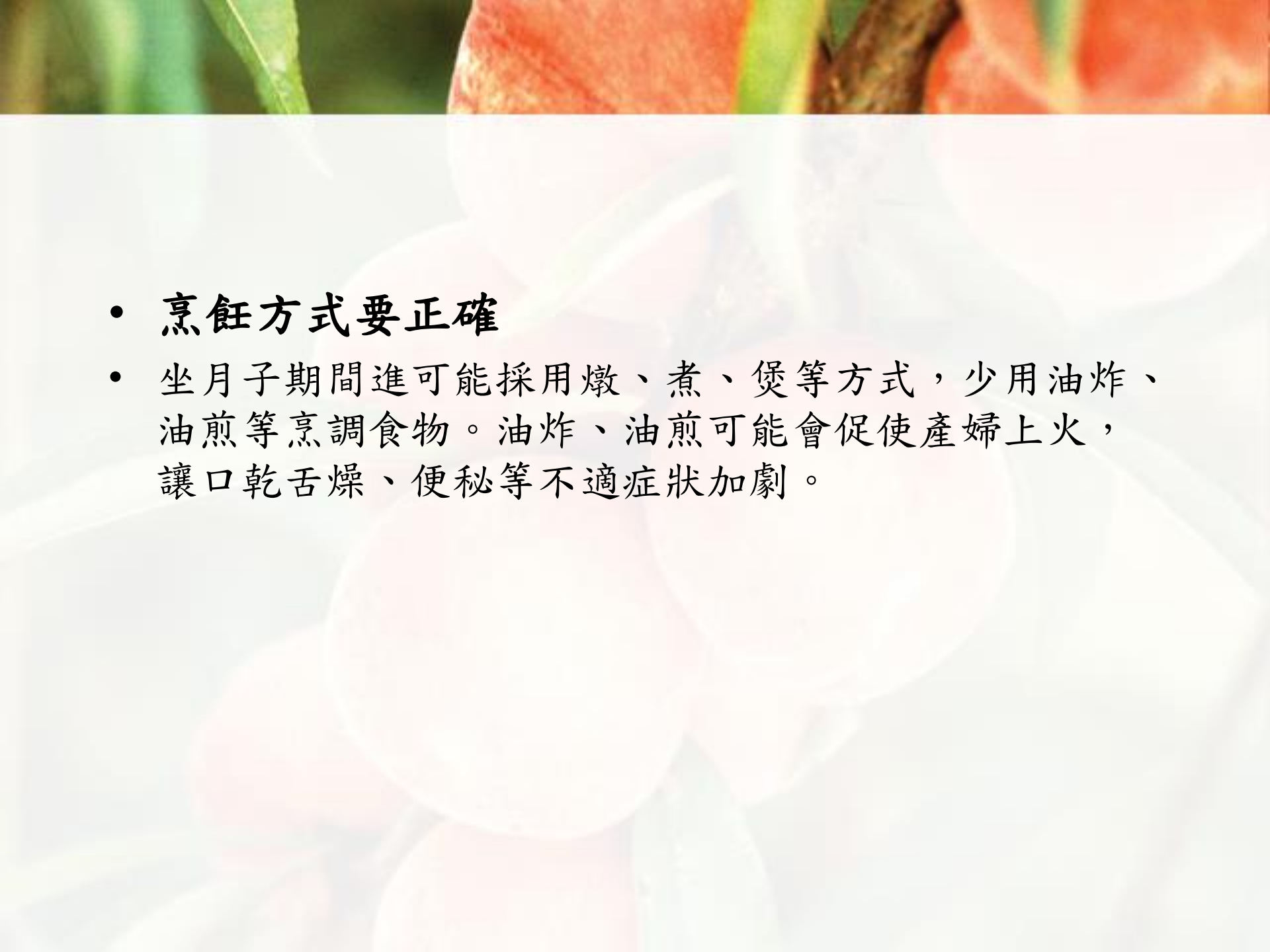
食物類別	食物份量	攝取注意事項
五穀根莖類	白飯4~6碗	熱量主要來源，有哺乳的產婦更需要
奶類	牛奶2~3杯	以溫牛奶最佳，避免引用冰牛奶
蛋豆魚肉類	5份，約188克	石膏性寒，因此豆腐不宜大量單獨食用
蔬菜類	400克	寒涼性的蔬菜避免食用，例如大白菜、白蘿蔔、黃瓜、苦瓜、冬瓜、茄子
水果類	3份	寒涼、酸性水果避免食用，例如梨子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、檸檬
油脂類	3~4湯匙	傷口紅腫時禁止食用以麻油、酒烹煮的食物；可用苦茶油取代麻油



- 配合產婦狀況調整

- 在食補上，產後一週內的飲食應該選擇營養、易消化且不油膩的食物。產後1~2週，可選擇食用以少量麻油或苦茶油來拌、炒的食物。第3週起，可開始食用麻油雞。
- 在藥補方面，第1週重點在於補血、排除惡露；第2週重點在於促進代謝、恢復體力、補筋骨、預防產後腰酸背痛；第3、4週重點在於補氣血、調養體力、調節身體機能。





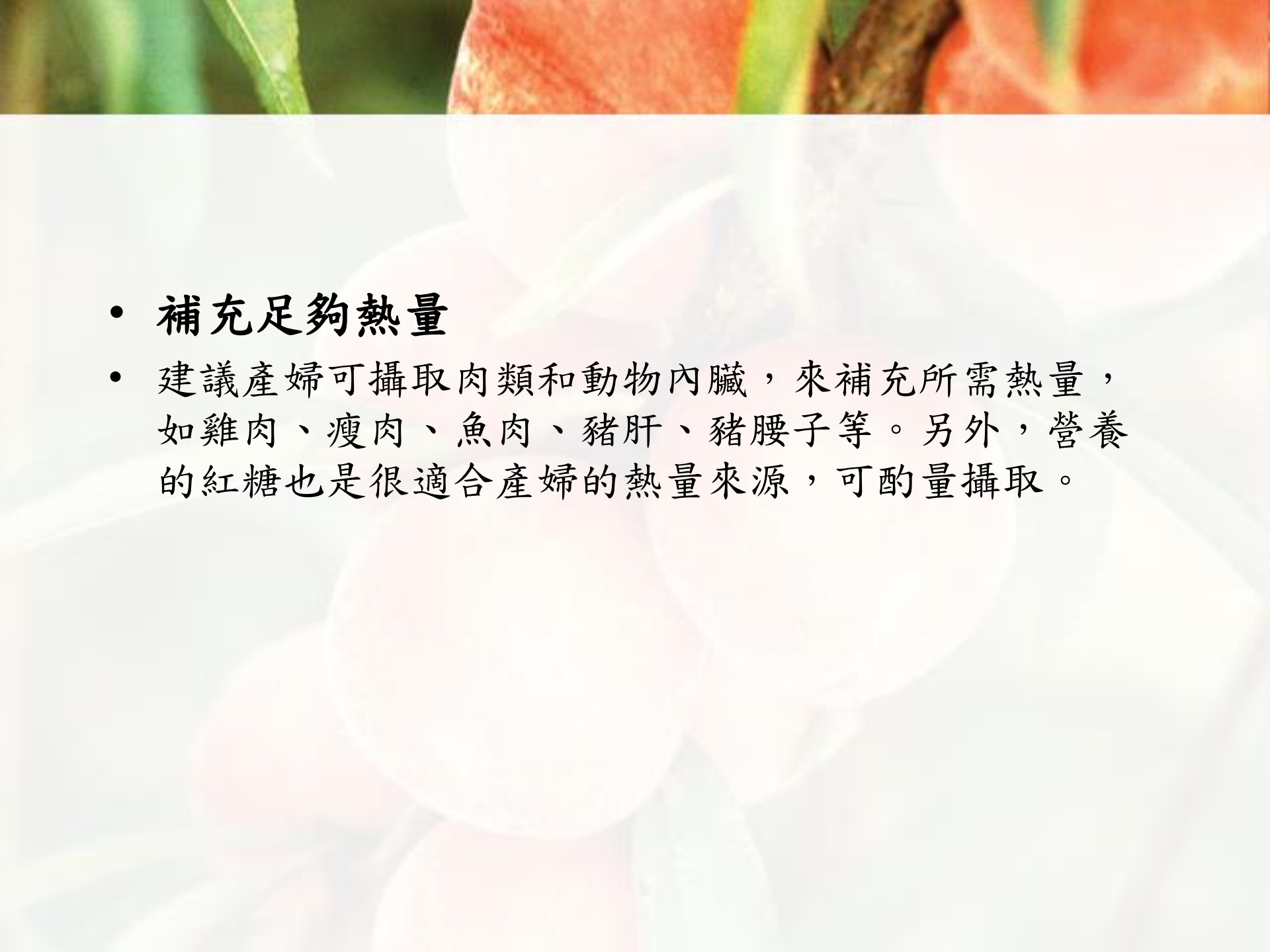
- **烹飪方式要正確**

- 坐月子期間進可能採用燉、煮、煲等方式，少用油炸、油煎等烹調食物。油炸、油煎可能會促使產婦上火，讓口乾舌燥、便秘等不適症狀加劇。




# 坐月子餐怎麼吃才營養？

足夠熱量、補充水分，多攝取蛋白質、增加礦物質食用量



- **補充足夠熱量**

- 建議產婦可攝取肉類和動物內臟，來補充所需熱量，如雞肉、瘦肉、魚肉、豬肝、豬腰子等。另外，營養的紅糖也是很適合產婦的熱量來源，可酌量攝取。



- **增加蛋白質攝取**

- 蛋白質有助於身體的修復，是酵素、荷爾蒙、免疫抗體的原料，產婦攝取適量的蛋白質，可以促進身體機能以及受創組織的復原。建議產婦可從豬肝、豬腰子、雞蛋、魚類、肉類等，攝取優質蛋白質。

- ※有哺乳的產婦更需要蛋白質

蛋白質能夠促進乳汁的分泌，提升乳汁的質量。正在進行哺乳的產婦應適量攝取，對媽媽及寶寶都有好處。



- **適當補充水分**

- 產婦在生產過程中，會排掉較多水分，如羊水流出，娩出胎盤及用力出汗，因此產後補充水分是有必要的。此外，也可選擇能力水的飲品，如紅豆湯、薏仁湯。



- **增加礦物質食用量**

- 維生素B1最主要的功能之一是促進葡萄糖的代謝，使其轉化為能量，讓大腦及身體能正常運作。當維生素B1的攝取量不足時，產婦容易疲勞、不舒服，身體的復原速度也會受影響。多補充維生素B1還有助於消除疲勞、強化腦部神經、穩定情緒和紓緩肌肉疼痛。
- 維生素C可以增強產婦的免疫力，幫助鐵質更完整地吸收，以及促進傷口的癒合。
- 維生素D能幫助產婦吸收鈣質，不可忽略攝取。此外，產婦生產時，鐵、鈣耗損量大，這些人體無法自製的營養，需要透過飲食適當的補充，協助恢復元氣。



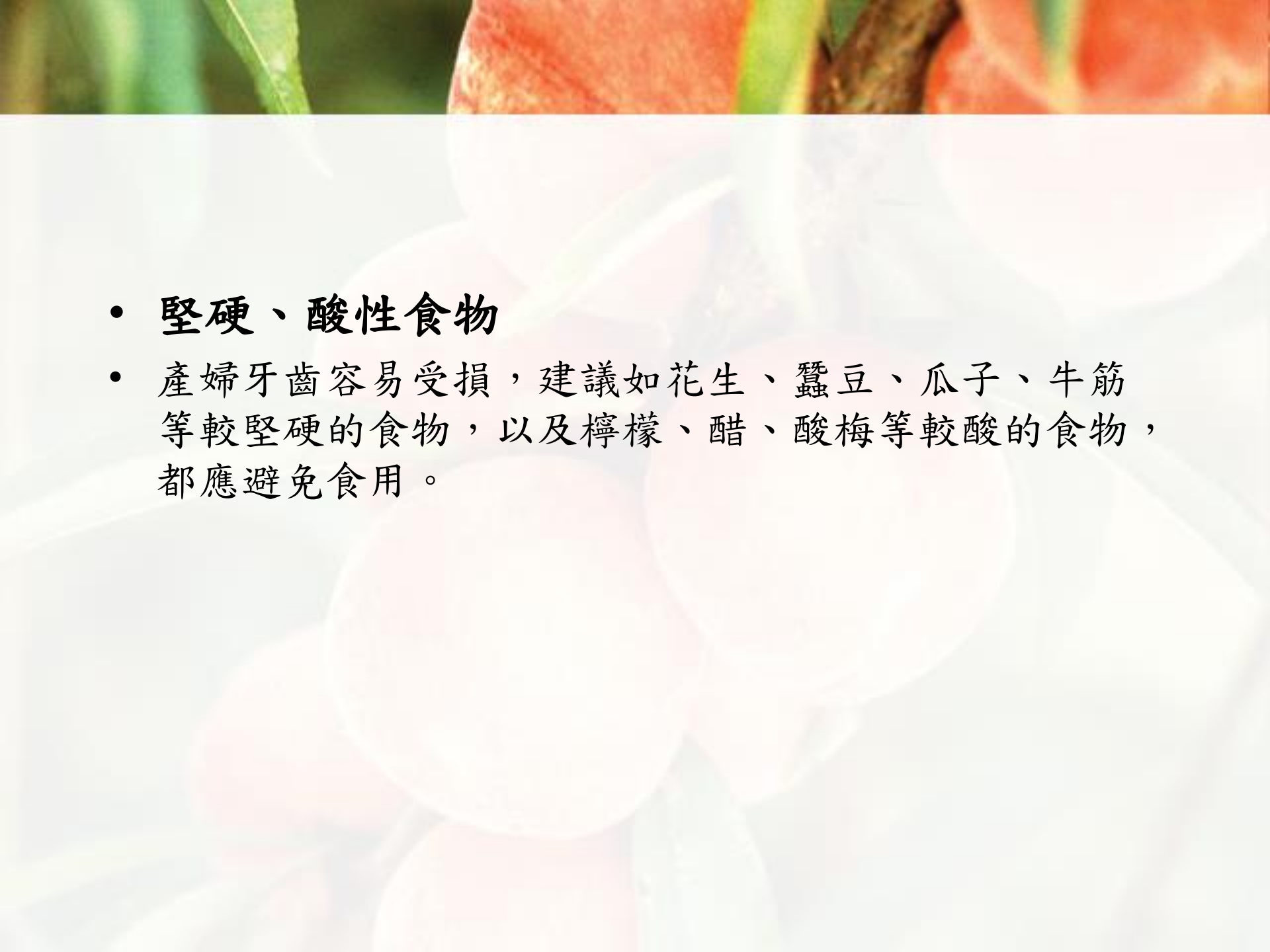
## 坐月子期間，哪些食物應忌口？

生冷、堅硬，過酸或較刺激、油膩的食物都要忌口

- 生冷食物

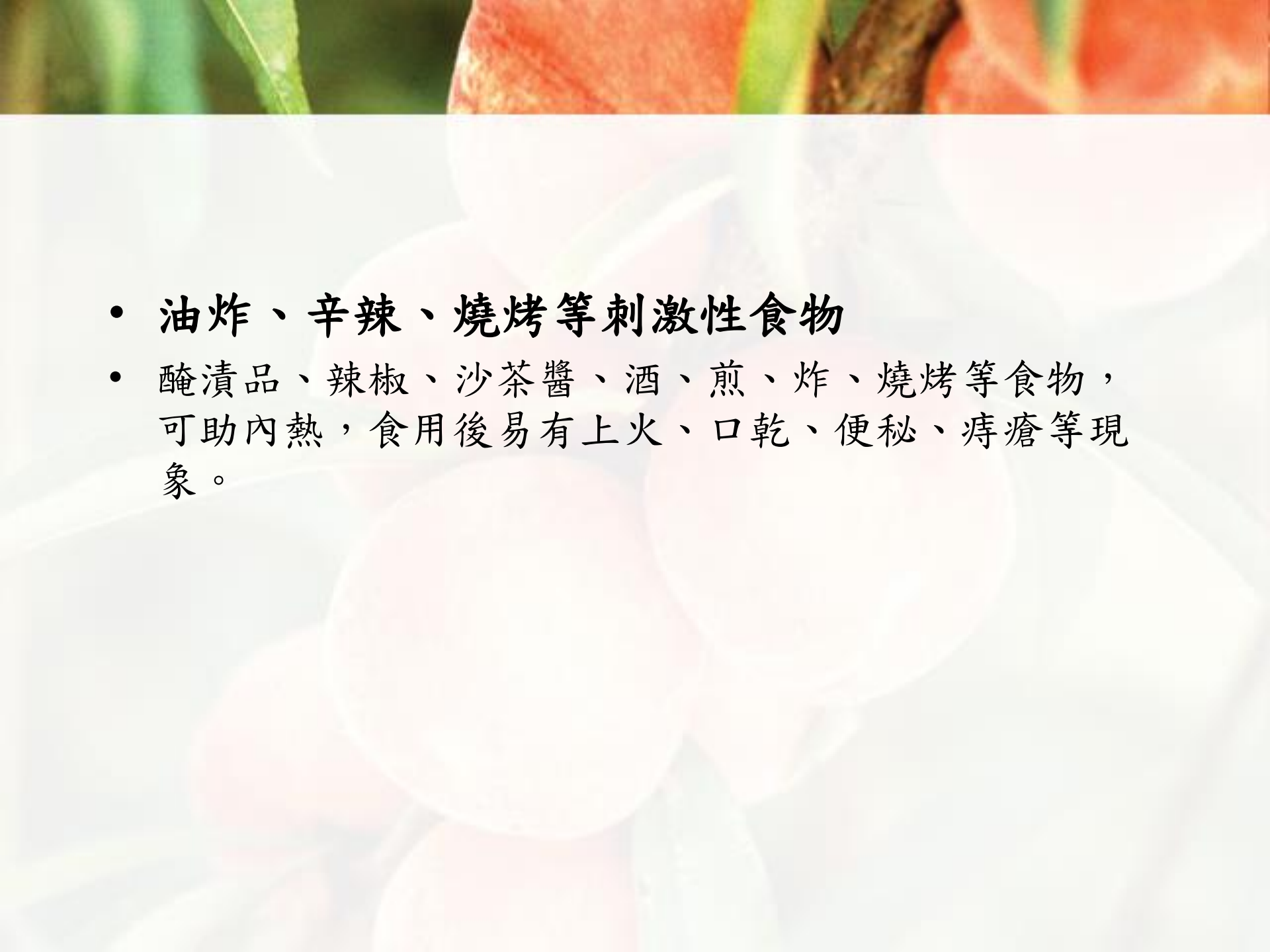
食物類別	產婦忌生吃的寒涼食物
蔬菜類	蕃茄、大白菜、白蘿蔔、竹筍、蓮藕
水果類	梨子、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、西瓜、哈密瓜
瓜類	絲瓜、苦瓜、黃瓜
豆類	綠豆
海菜	類海帶

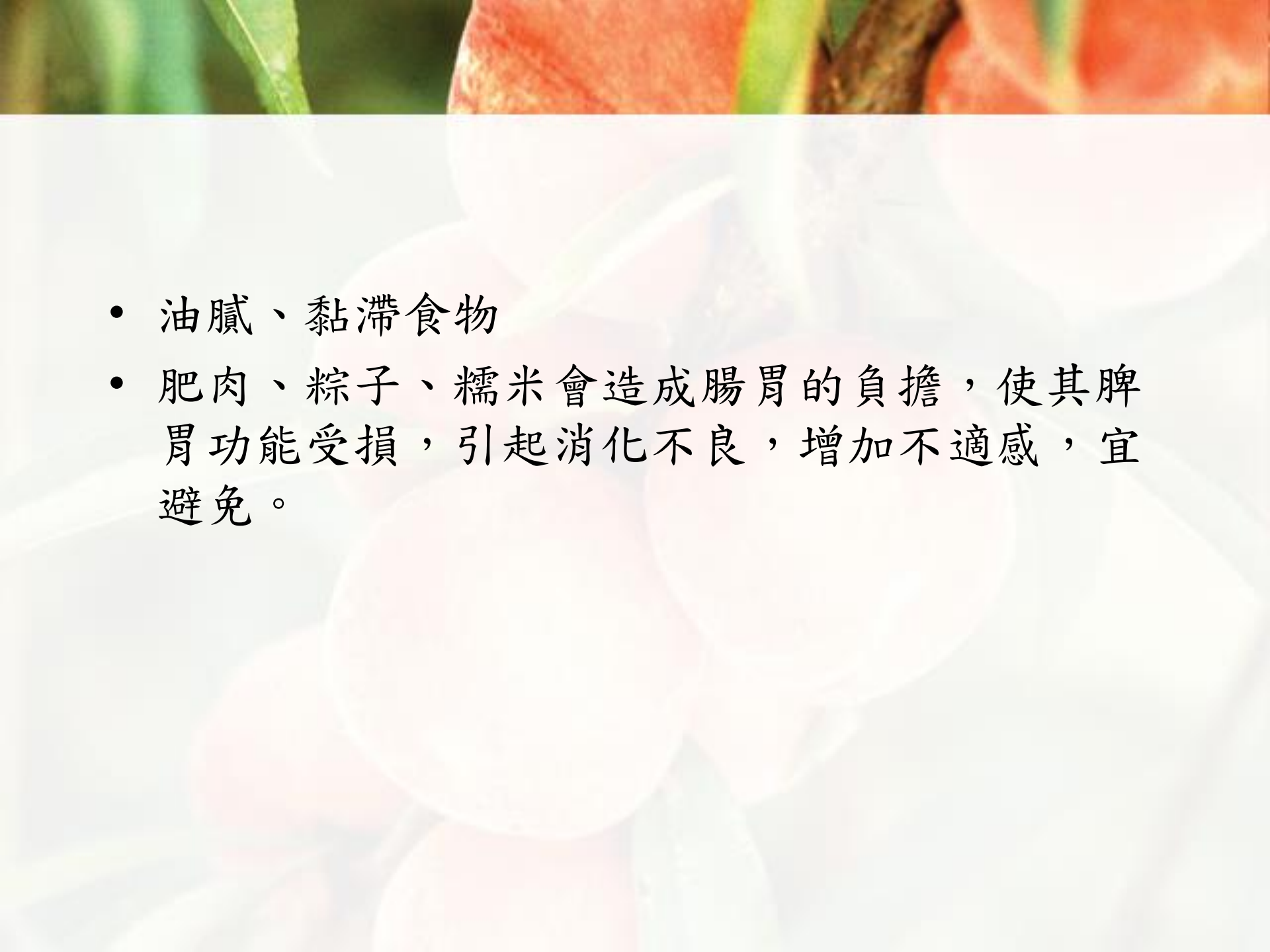





- **堅硬、酸性食物**


- 產婦牙齒容易受損，建議如花生、蠶豆、瓜子、牛筋等較堅硬的食物，以及檸檬、醋、酸梅等較酸的食物，都應避免食用。

- 
- **油炸、辛辣、燒烤等刺激性食物**
  - 醃漬品、辣椒、沙茶醬、酒、煎、炸、燒烤等食物，可助內熱，食用後易有上火、口乾、便秘、痔瘡等現象。

- 
- 油膩、黏滯食物
  - 肥肉、粽子、糯米會造成腸胃的負擔，使其脾胃功能受損，引起消化不良，增加不適感，宜避免。

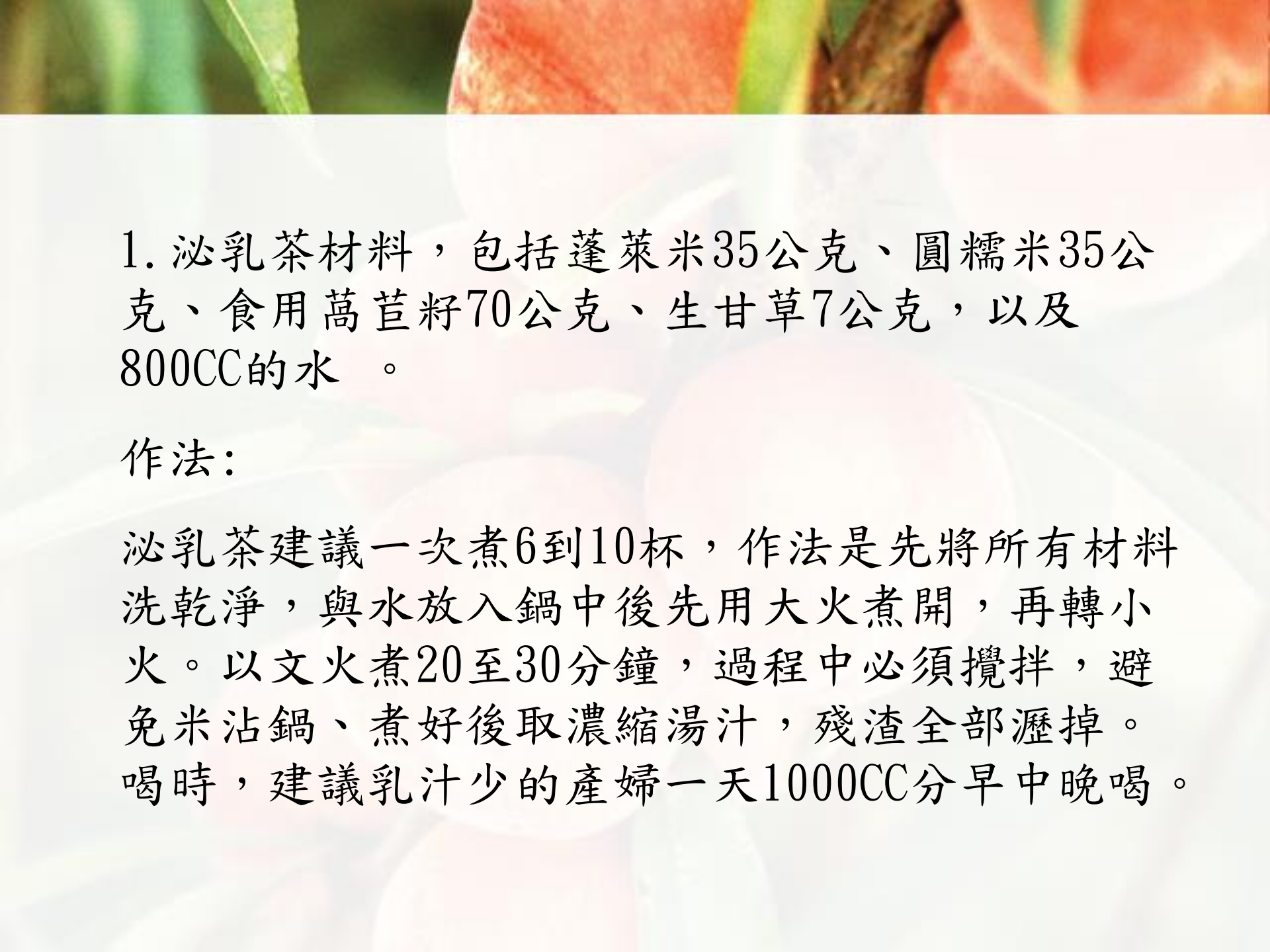


等一下，還有精采的  
泌乳茶



母乳分泌夠不夠，可從新生兒排尿來觀察，小嬰兒一天喝奶約7至8次，若發現小朋友排尿少或顏色深，喝奶間隔短、容易哭鬧，就可能是奶量不夠。

餵母乳的媽媽們想要有充分的奶水，要均衡攝取各類食物，補充足夠的水分，經常按摩刺激乳房，要有正確餵奶的方式，並時時保持心情愉快及正常作息，在這樣的條件下搭配用泌乳茶，效果才會明顯。



1. 泌乳茶材料，包括蓬萊米35公克、圓糯米35公克、食用葛苳籽70公克、生甘草7公克，以及800CC的水。

作法：

泌乳茶建議一次煮6到10杯，作法是先將所有材料洗乾淨，與水放入鍋中後先用大火煮開，再轉小火。以文火煮20至30分鐘，過程中必須攪拌，避免米沾鍋、煮好後取濃縮湯汁，殘渣全部瀝掉。喝時，建議乳汁少的產婦一天1000CC分早中晚喝。



2. 四物紅棗湯：當歸、生地、白芍、川芎、王不留行、通草、生薑及紅棗，加水900 C.C。

作法：

- a. 材料洗淨，放入陶鍋，加水(中火)煮沸，轉小火煮20分鐘，取汁。
- b. 將渣依a法在煮一次，將二次湯汁混合。
- c. 建議分早晚飲用，餐前半小時喝一杯。




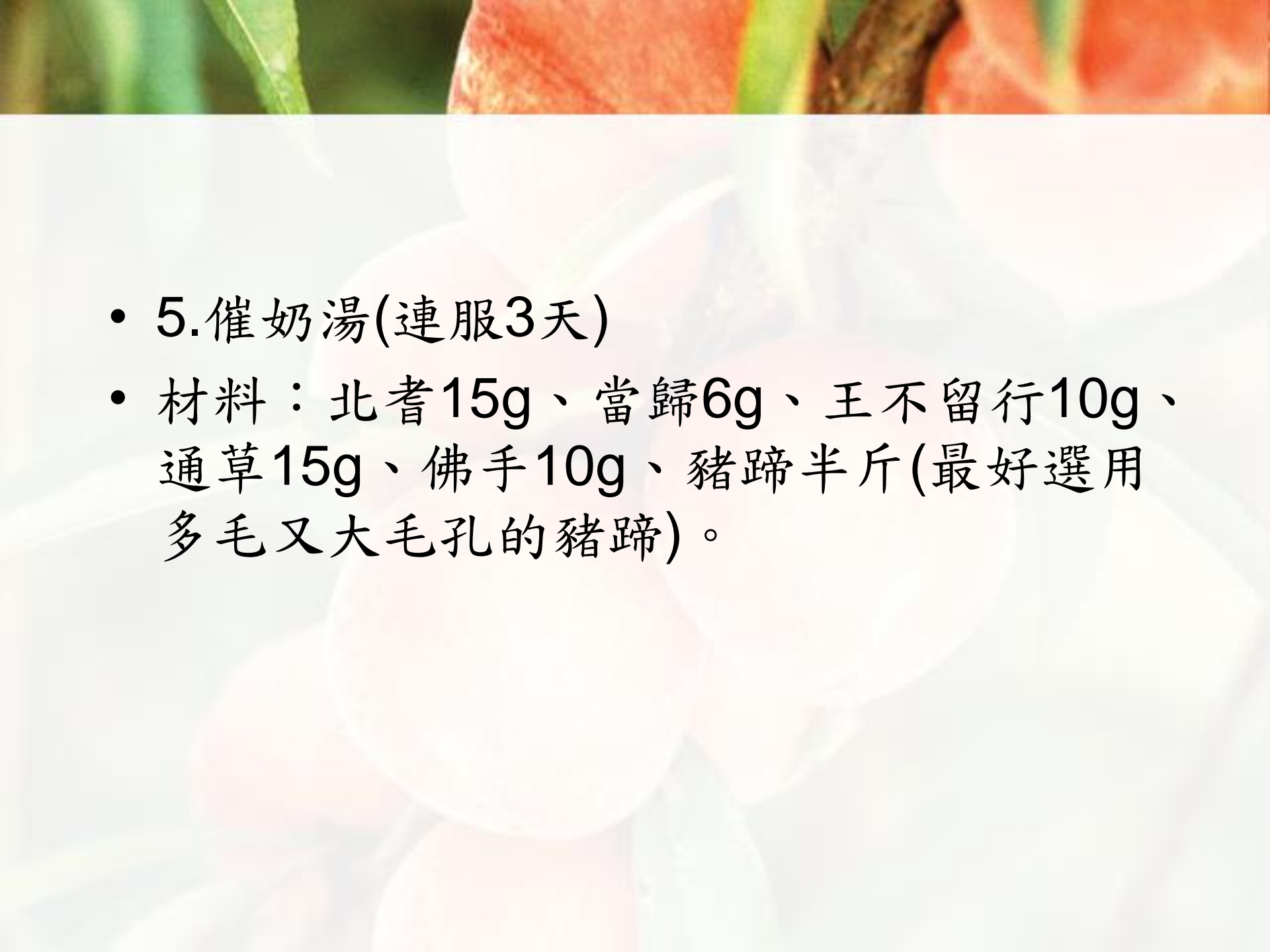
3. 黃豆花生湯：黃豆50g、花生50g、水3杯、  
通草10g

作法：

- a. 所有材料洗淨。
- b. 將黃豆、花生、通草和水放入燉鍋中，加水煮至花生變熟軟。
- c. 最後加入冰糖調勻。



- 
- 4. 蒲公英江米飯
  - 材料：蒲公英20g、銀杏20粒、海松子2大匙、糯米3杯、香菇4大朵、乾蝦仁4大匙、豬肉(塊狀)200g、醬油少許、紅蘿蔔1個、熟竹筍80g、醃芥菜1葉、醬油3大匙、酒2大匙、沙拉油或香油少許

- 
- 5.催奶湯(連服3天)
  - 材料：北耆15g、當歸6g、王不留行10g、通草15g、佛手10g、豬蹄半斤(最好選用多毛又大毛孔的豬蹄)。



其他用於增加奶量的草藥有：

- 苜蓿芽
- 藍藻
- 覆盆子葉
- 茴香
- 啤酒酵母
- 蕁麻草茶

品名	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

早餐	大麥紅豆飯 蘋果雞丁 山蘇炒肉絲 四色丁蔬 藥膳鮮魚湯	薏仁飯 叻仔魚蒸蛋 松子燴豆腐 枸杞油菜 藥膳鮮魚湯	養身五色飯 枸杞四季豆 金針木須肉絲 菠菜枸杞豬肝 藥膳鮮魚湯	苦茶油拌麵線 羅勒烘蛋 青椒炒肉絲 枸杞紅鳳菜 藥膳鮮魚湯	燕麥香飯 南瓜燴肉末 香拌青木瓜絲 松子地瓜葉 藥膳鮮魚湯	小米蜜豆飯 芝麻拌秋葵 豆苗炒雞絲 叻仔魚莧菜 藥膳鮮魚湯	大棗雜糧飯 枸杞香菇鑲肉 菜油炒鮮蔬 翡翠蒸蛋 藥膳鮮魚湯
----	---	--	---	---	---	---	---

月子水	養肝茶-1週 泌乳茶-2週	養肝茶-1週 泌乳茶-2週	養肝茶-1週 泌乳茶-2週	養肝茶-1週 泌乳茶-2週	養肝茶-1週 泌乳茶-2週	養肝茶-1週 泌乳茶-2週	養肝茶-1週 泌乳茶-2週
燉品	山藥燉排骨-1週 何首烏魚湯-3週	青木瓜燉雞-1週 當歸紅麴魚-3週	黨蔘燉魚湯-1週 六君子燉排-3週	四神燉排骨-1週 佛首藥膳雞-3週	天麻燉魚湯-1週 巴西磨菇雞-3週	栗子干貝雞-1週 藥膳竹筴雞-3週	杜仲燉魚湯-1週 阿膠燉尾骨-3週

<p>午餐</p>	<p>芝麻香飯 梅汁蒸鮮魚 迷迭里肌柳 香炒青江菜 冬菇藥膳雞湯</p>	<p>牛蒡飯 醬燒鮮魚 甜豆炒雞片 芥藍肉絲 茯苓蓮子排骨</p>	<p>桂圓飯/麻油雞飯 豆酥鮮魚 銀杏燴山藥 枸杞紅苧菜 雪耳藥膳燉雞</p>	<p>五穀飯 黑豆鼓蒸鮮魚 香栗燒雞 香菇炒青江 麥耆藥膳排骨</p>	<p>紫米飯/油飯 藥膳鮮魚 腰果雞丁 香炒A菜 淮山藥膳排骨</p>	<p>南瓜糙米飯 糖醋鮮魚 鮮蔬回鍋肉 雙色花椰菜 藥膳腰花湯</p>	<p>雞絲拌飯 樹子蒸鮮魚 三絲牛蒡 金針菇油菜 銀杏紅棗燉雞</p>
<p>甜點</p>	<p>椰奶燕麥粥 季節水果</p>	<p>香滑芝麻糊 季節水果</p>	<p>紅豆西米露 季節水果</p>	<p>桂花薏仁湯 季節水果</p>	<p>銀耳蓮子湯 季節水果</p>	<p>桂圓紫米粥 季節水果</p>	<p>紅豆薏仁奶露 季節水果</p>
<p>月子水</p>	<p>杜仲茶-2週</p>	<p>杜仲茶-2週</p>	<p>杜仲茶-2週</p>	<p>杜仲茶-2週</p>	<p>杜仲茶-2週</p>	<p>杜仲茶-2週</p>	<p>杜仲茶-2週</p>

晚餐	鮭魚香飯 藥膳燉豬 腳 芙蓉干貝 燴菜 枸杞皇宮 菜 薏仁藥膳 排骨	香米豆飯 紅燒鮮魚 枸杞珊瑚 菇 肉末地瓜 葉 歸耆豬肝 湯	枸杞拌飯 藥膳雞肉 卷 海參燴蹄 筋 干貝高麗 菜 北杏藥膳 排骨	玉蕈松子 拌飯 香煎鮮魚 藥膳豬肝 樹子龍鬚 菜 牛蒡藥膳 燉雞	吻仔魚拌 飯 杜仲炒腰 花 絲帶炒鮑 魚 香蒜西生 菜 養生蔬菜 燉雞	養生黑豆 飯 馬鈴薯燉 肉 西芹魚絲 枸杞炒芥 藍 金針海參 燉雞	蓮子飯 橙汁鮮魚 百合彩椒 雞丁 茶油紅鳳 菜 蓮藕藥膳 排骨
燉品	泌乳魚湯- 1週 藥膳麻油 雞-3週	藥膳燉豬 心-1週 四物燉尾 骨-3週	花生豬腳 湯-1週 麻油杏鮑 雞-3週	赤小豆魚 湯-1週 十全燉排 骨-3週	黑豆燉排 骨-1週 藥膳麻油 魚-3週	當歸藥膳 魚-1週 八針燉排 骨-3週	四君子燉 雞-1週 豬蹄泌乳 湯-3週
月子水	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週	止渴茶-1 週 黑豆茶-2 週

# 坐月子的由來

- 坐月子的由來最早可以追溯至西漢《禮記·內則》，距今已有兩千多年的歷史，稱之「月內」，是產後必須的儀式。
- 女人一生想改變體質須把握三個階段：初經來時，生產後，以及更年期。

尤其產後這個階段，母體經過分娩時的產傷出血，生產時的用力、出汗，，因此需要一段復原的時間，從胎兒分娩後至產婦生殖器官恢復正常的6~8週內，就稱為「坐月子」。

## 坐月子的影響性

- 產婦沒有做好月子的話，容易有腰痠背痛、皮膚鬆弛、老化、乳房下垂、內臟下垂、子宮下垂、膀胱下垂、陰道鬆弛等後遺症，所以產後休養的道理，就如同很多長輩所說的，「做好月子，健康一輩子」



# 月子中心的發展

06

1980年以後，台灣經濟快速的發展，生活水準和消費能力大幅提高，於是坐月子中心紛紛成立，將民俗包裝成為商品，在市場上提供產婦一套標準化.規格化的服務產品，目的在獲取最大的利潤，坐月子中心興盛的原因，可歸納為下列幾項。

1. 堅信民俗
2. 家庭條件的改變
3. 產婦健康逐漸受到重視
4. 醫療結構體制的改變

# 舊民俗與現代護理比較

07

- 月子中心在早期設立時，僅提供產婦的基本起居及嬰兒的基本照顧，並未涉及產婦產後醫療及護理，因此不受護理人員法及相關貴定的規範，長期下來，因為沒有監督的單位，品質參差不齊，容易引起消費糾紛。台北市衛生局首先建立一套管理機制，衛生所也宣布將月子中心納管，改名為產後護理之家。



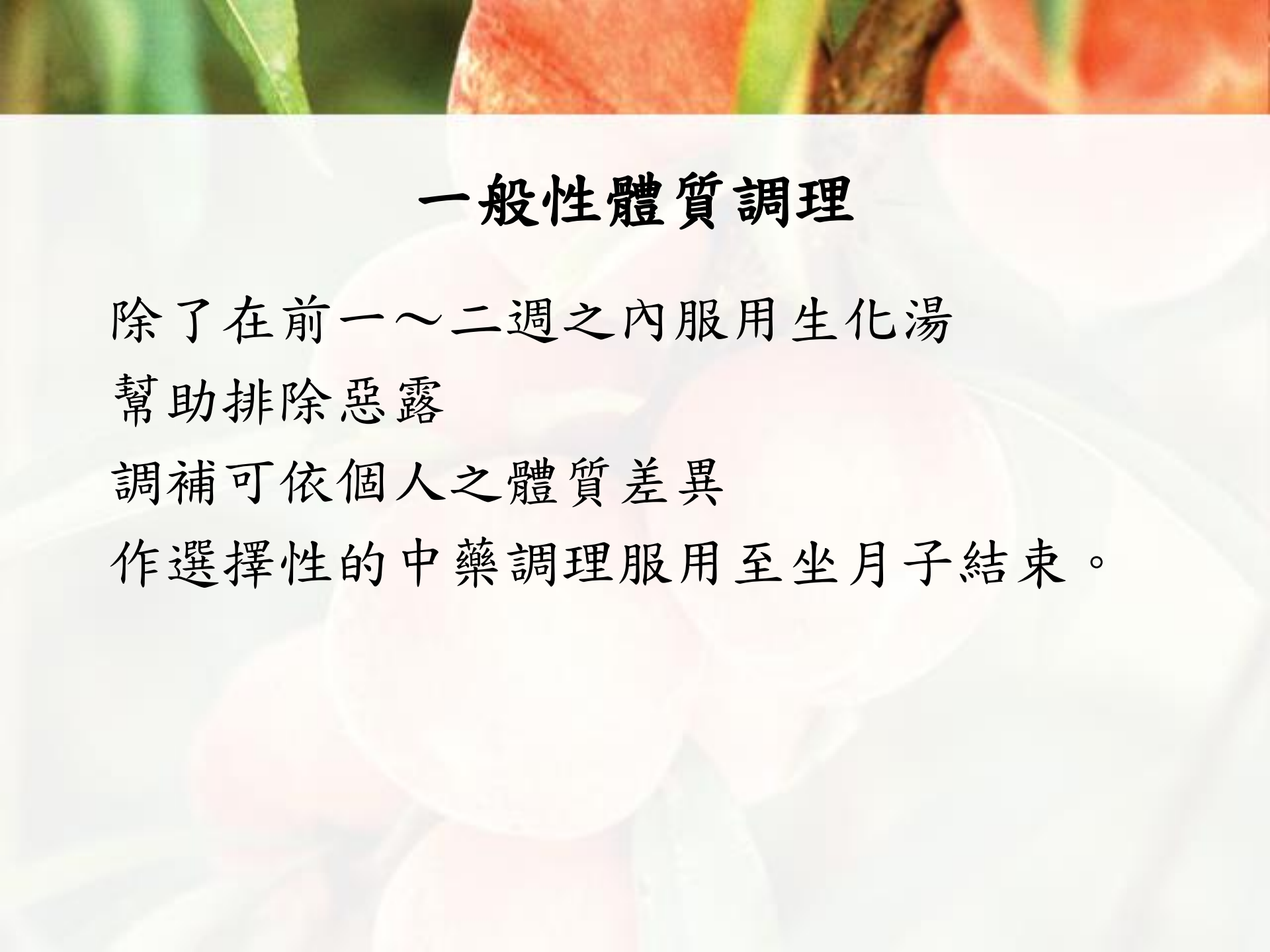
## 產後調理

- 一般健康產婦，經過適當的調養即可逐漸恢復，可以不用服藥。
- 但是因為生產時出血，用力傷氣，元氣受損，而致氣血不足，以及惡露未盡，易瘀血內阻，氣機不利，加上產後易受外邪或飲食房勞所傷，可能引起各種產後病證。
- 產後雖多虛多瘀，但產後病亦有實證或虛中夾實，因此治療仍需由中醫師四診合參，辨證論治。



## 產後調理

- 產後的調理分為「一般性體質調理」及「產後併發症調理」。
- 一般性體質調理是指因生產時精血耗盡，身體百節空虛，任沖帶脈虛損，造成免疫功能降低、抵抗力不足等，只要有充分的休息及攝取充足的營養，即可恢復體力；
- 病理性調理是指產後所造成的一些病理反應，如水腫、便秘等。



## 一般性體質調理

除了在前一～二週之內服用生化湯  
幫助排除惡露

調補可依個人之體質差異

作選擇性的中藥調理服用至坐月子結束。

# 產後第一週

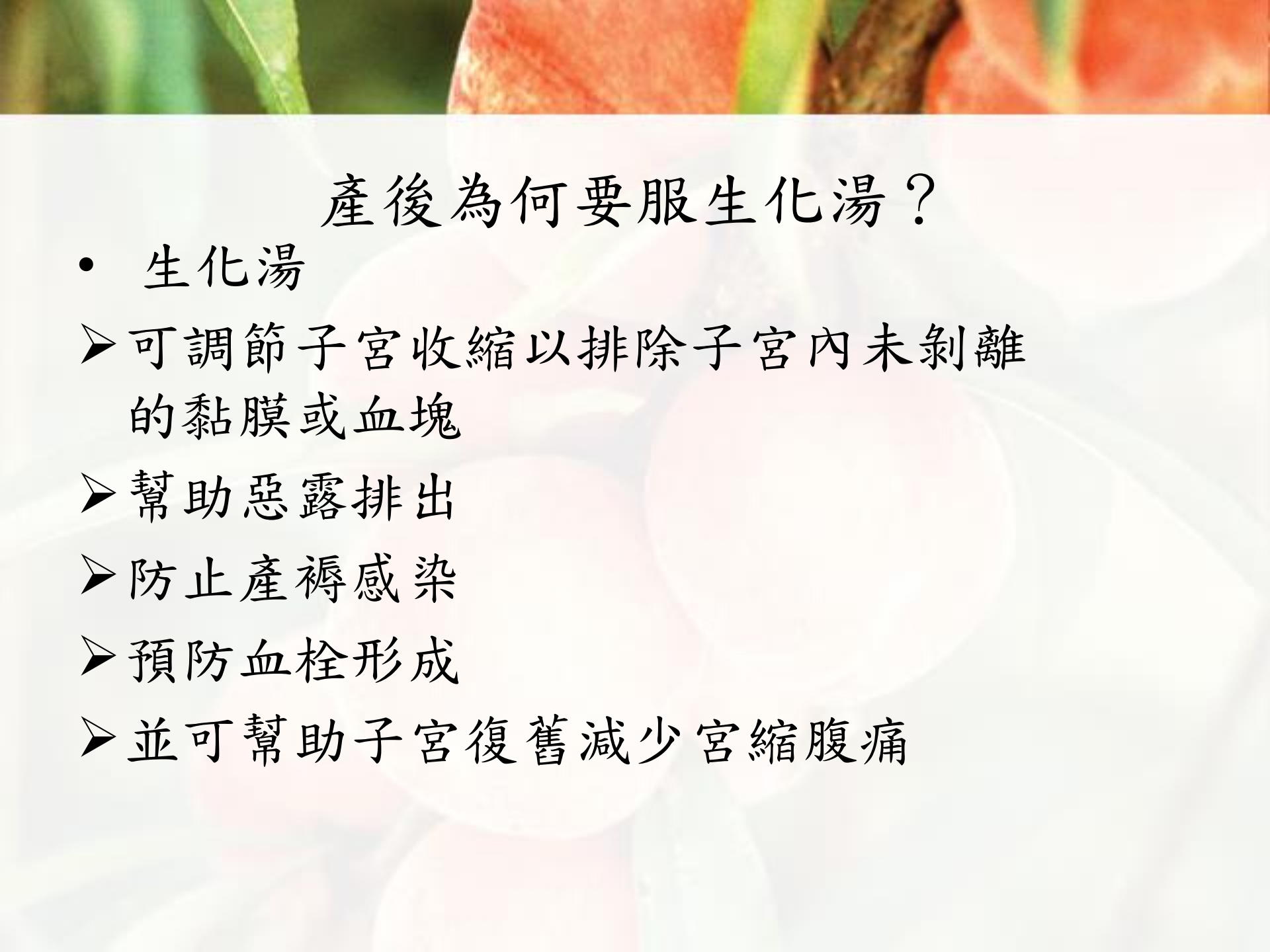
- 以清淡易消化的均衡飲食即可
- 產後24小時（3-5天）後服用生化湯（活血化淤）7帖，（現3~5帖即可）過量會造成出血不止

生化湯：促進子宮收縮、排除惡露、利尿、消炎



## 產後第二週(真正進補時機)

- 無惡露腹痛時才可進補
- 少量多餐，各式補品交替吃，三正餐+二點心即可(補的多不如補的巧)
- 多加新鮮蔬果有益身體復原，促進乳汁分泌
- 進補食品建議擺入正餐中，以避免熱量、脂肪過高



## 產後為何要服生化湯？

- 生化湯

- 可調節子宮收縮以排除子宮內未剝離的黏膜或血塊
- 幫助惡露排出
- 防止產褥感染
- 預防血栓形成
- 並可幫助子宮復舊減少宮縮腹痛





## 什麼是惡露

- 產婦在產後會從子宮流出如經血樣的排出物，稱為”惡露”。
- 產後最初的四或五天惡露呈鮮紅色
- 一星期以後量減呈暗褐色或淡紅色
- 二星期以後顏色更淡，由淡黃色漸成白色
- 到產後四～六星期左右，多數已無排泄物了。

## 什麼時候才開始服用生化湯？

- 有的產婦在產後有血暈、異常出血，傷口疼痛等不適症狀，所以不要在產後立刻貿然服用生化湯，最好經醫師辨證處方後才服用。
- 一般對自然產的產婦而言在產後3天、剖腹產在產後5天，觀察無其他不適症狀才可以開始服用

## 生化湯需服用多久？

- 先化湯因具有『生』新血，『化』瘀血之功，故有生化之名，是以化瘀血為主
- 產婦產後屬「多虛多瘀」體質
- 所以坐月子期間不宜久服，建議服用7～14帖，以促進子宮收縮及惡漏排除，如果服用時間太久反而會出現惡漏點滴不淨的後遺症。

## 生化湯組成

- 1.<景岳全書·婦人規古方>：錢氏生化湯

當歸5錢 川芎2錢 炙甘草5錢 炮薑3分  
桃仁10枚 熟地 3錢

- 2.<傅清主女科·產後篇>：

當歸8錢 川芎3錢 炙甘草5分 炮薑5分  
桃仁14枚 黃酒，童便各半煎服

- 3.一般民間藥房：；

歐老闆：當歸6錢，川芎4錢 炙甘草1錢 炮薑5分 桃仁1  
錢 益母草3錢

李日興：當歸8錢 川芎3錢 炙甘草1錢 炮薑5分 桃仁1.5  
錢 益母草3錢

## 服用生化湯有什麼禁忌？

- 雖然生化湯能促進子宮機能恢復，但部份產婦在服用之後卻有不正常出血的症狀，這時須及及時停服，以免導致嚴重出血。
- 所以，生化湯雖然是一個普通便宜的藥劑，但還是需由醫師辨證處方後再服用。
- 醫師會針對產婦惡露、子宮收縮情形及全身症狀在生化湯的劑量、藥物工作增減，以使之發生最大作用。

## 服用生化湯有什麼禁忌？

- 另外，產婦若有腹痛、便秘、腹瀉、發燒、發炎等其他症狀時則不能服用，必須由醫師診察施治後另開立處方
- 而且在服用生化湯一段時日之後，也必須視產婦康復情形另行改方，所以民眾自行到藥房抓藥服用未必能適當調理，所以最好經由醫師指示後再服用，才能收到預期的效果。


## 坐月子期間什麼時候才可以吃補藥？

- 必須服完醫師開立的生化湯或特調方後才能開始服補藥，生化湯服用帖數，須遵照醫師指示。
- 若未服完生化湯即開始進補易造成功縮不良，惡露未盡之後遺症。

## 二、產後併發症調理：

- (一) 產後水腫、尿閉：
- 這是由於膀胱括約肌與膀胱壁的伸縮蠕動功能突然發生麻痺，所造成的不能泌尿情形，繼形成的水腫症狀。這種病理表現在藥補調養方面宜以「補氣」為主，可用補中益氣湯、當歸補血湯、歸耆建中湯等。





•(二)產後便秘：


台灣婦女產後便秘的比例極高，其因懷孕期間過度攝取肉類食物，而產後亦無多加攝取蔬菜、水果等，而使大便乾結，形成便秘。治療方面可分為熱性便秘及血枯便秘，熱性便秘可服用大黃、芒硝等藥物；血枯便秘則可給予當歸、何首烏、生地、熟地等。另外，如火麻仁、桃仁、杏仁、郁李仁等油脂含量較多的藥物，具有潤腸通便之功效。

- (三) 產後憂鬱症：

- 產後憂鬱症已成為現代婦女常見的產後症狀之一，這類病人在中醫稱為「臟躁證」，多發生於初產婦女，或求「子」心切的婦女身上。治療時依體質的強弱，分別選用甘麥大棗湯、天王補心湯或桂枝龍骨牡蠣湯治療；平日以人參、黨參、黃耆等，開水沖泡飲用，或以甘草、小麥、紅棗、黑糖同煮成開水一般，隨時飲用即可。

## 什麼時候開始吃麻油雞？

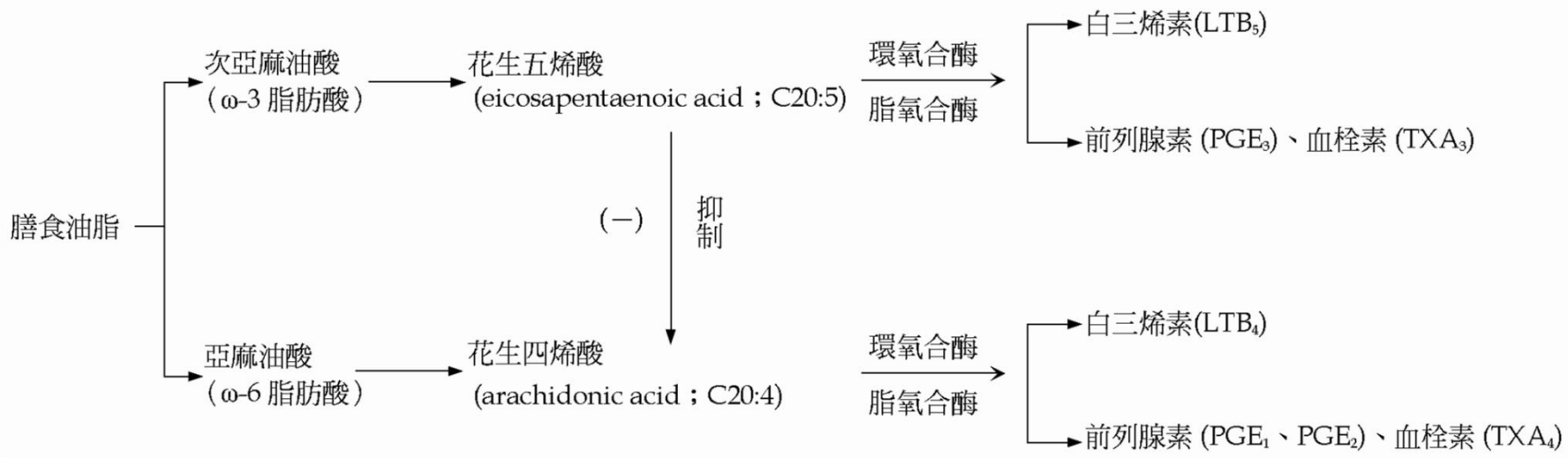
- 自然產者在產後七天
- 剖腹產者於產後二週才開始吃麻油雞。
- 傷口若有紅腫疼痛時禁食麻油及酒煮食物。



## 為什麼要吃麻油雞？

- 它有營養價值
- 麻油雞由胡麻油、雞肉、生薑、酒煮成，能提供比一般食物更豐富的蛋白質、脂質、維生素，所以在中國盛行不衰。

1. 麻油：脂肪含量45-50%，其中不飽和脂肪酸佔83-90%，經體內生化代謝成前列腺素，以幫助子宮收縮、調節體內脂質代謝抗動脈血栓。
2. 雞肉：提供豐富蛋白質，促進組織再生。其中以烏骨雞營養成份最高。肉類中少數的「鹼性食品」，富含17種人體必需氨基酸、維生素B群、A、鐵、鋅、鈣、磷、硒及黑色素。
3. 生薑：老薑辛溫，去寒發表，暢胃口而開痰下食、溫中止嘔、矯味以促進食慾
4. 酒：辛苦甘淡作為嚮導通行一身之表，促進血液循環，溫飲和中，少飲和血行氣，壯神禦寒，僻邪逐穢，暖水臟行藥勢。入藥者選用米酒。



Wgn.A.C.

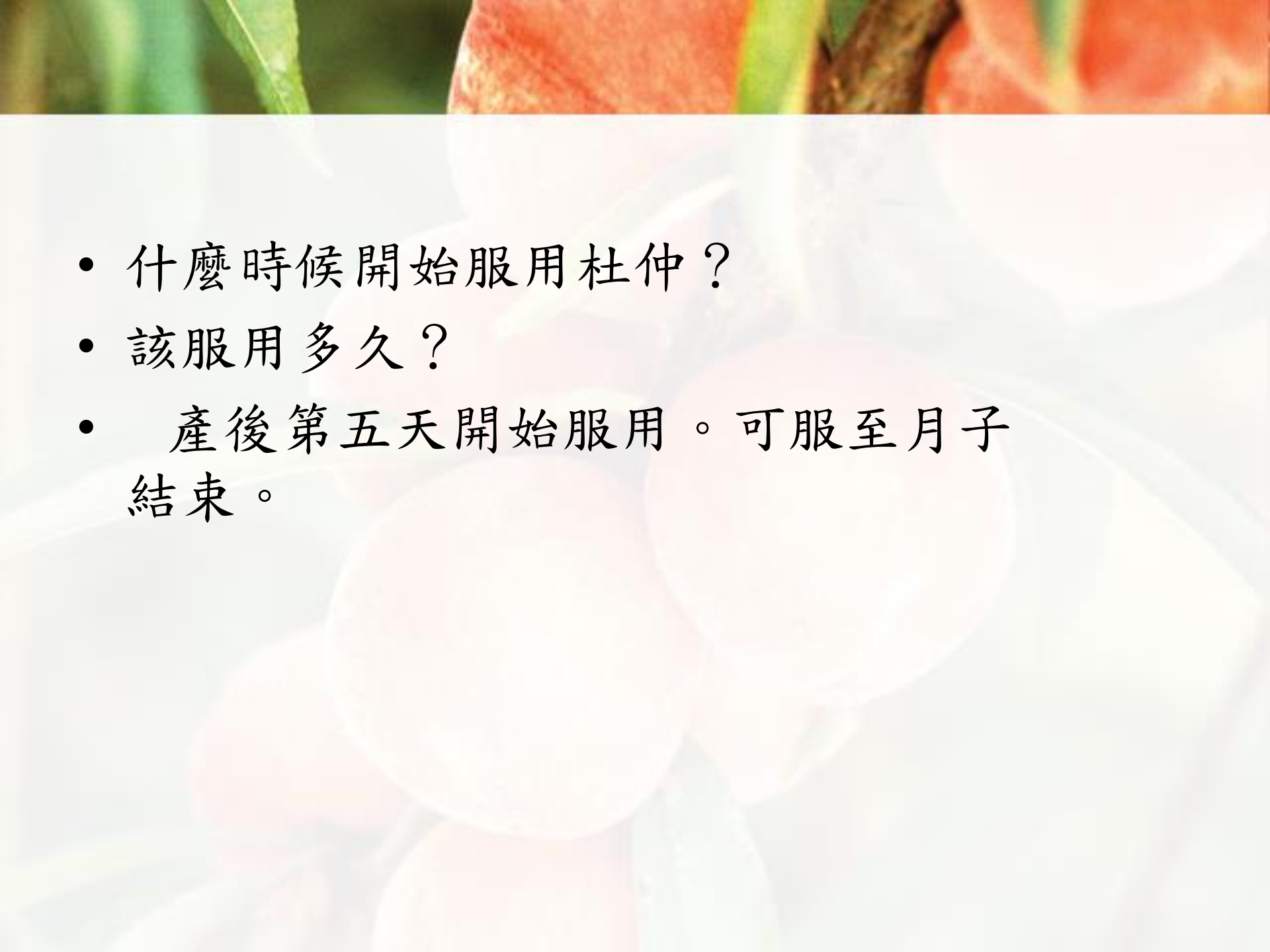
圖 9-5 ω-3 脂肪酸和ω-6 脂肪酸交互作用





## 麻油雞烹調方法

- 麻油雞製作有全酒、半酒之分，可依口味不同加以調製
- 1.將胡麻油5—6匙置於鍋內加熱至沸騰
- 2.加生薑數片炒香
- 3.將雞肉放入伴炒至呈金黃色
- 4.將米酒、水依個人喜好比例加入
- 5.加鹽少許
- 6.文火燉煮30分鐘

- 
- 什麼時候開始服用杜仲？
  - 該服用多久？
  - 產後第五天開始服用。可服至月子結束。



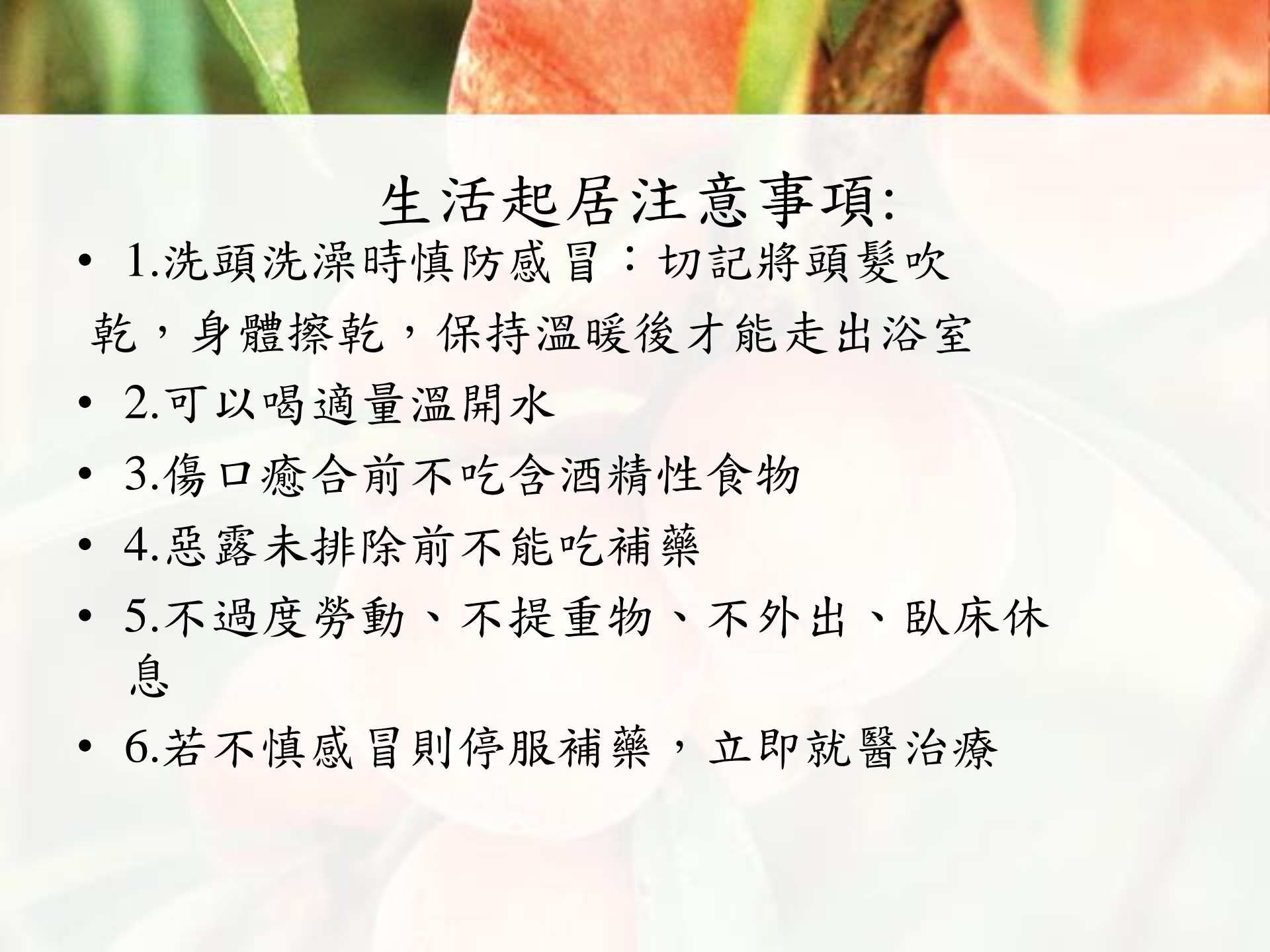
## 如何食用杜仲？

- 杜仲吃法有以下兩種：
  1. 豬腰子對分為二，切去白筋，切成斜片，先用大火略去水，再加麻油翻炒至熟，再將豬腰子沾杜仲末食用。
  2. 煮杜仲取藥汁備用，豬腰子對分為二，切去白筋，切成斜片加麻油翻炒數回，加少許水煮開，倒入杜仲藥汁一起煮熟，加適量調味料及米酒即可食用。

# 坐月子的禁忌

05

- 1.不可吃冰冷食物
- 2.不要讓心情大起大落
- 3.不可以吹到風
- 4.儘量不要出門
- 5.不要多用眼睛
- 6.不可碰冷水
- 7.不可穿短袖、短褲
- 8.不可接觸生病的人
- 9.不可過度疲勞



## 生活起居注意事項:

- 1.洗頭洗澡時慎防感冒：切記將頭髮吹乾，身體擦乾，保持溫暖後才能走出浴室
- 2.可以喝適量溫開水
- 3.傷口癒合前不吃含酒精性食物
- 4.惡露未排除前不能吃補藥
- 5.不過度勞動、不提重物、不外出、臥床休息
- 6.若不慎感冒則停服補藥，立即就醫治療

# 產婦飲食禁忌

## 1. 忌食生冷飲料、食物及蔬果：


- 水果類：西瓜、水梨、葡萄柚、椰子、橘子、蕃茄、香蕉
- 蔬菜類：苦瓜、冬瓜、黃瓜、香瓜、竹筍、筴白筍、大白菜、白蘿蔔、蘆筍、空心菜、蓮藕
- 綠豆、蛤蜊、鴨肉

## 2. 忌辛辣油炸食物：辣椒、胡椒、酒類、韭菜

## 3. 忌食油膩黏滯食物(產婦腸胃消化功能較弱)：粽子、米糕、油飯


## 4. 忌食濃茶、咖啡

## 5. 忌食鹽分高之食物，過鹹會回乳，防止水份滯留



## 母乳分泌量不足的預防

- 1. 乳汁通常在產後第三天開始分泌，乳房分泌乳汁之前會脹硬感。
- 2. 讓嬰兒充分吸允乳頭，使乳房排空；若不讓嬰兒充分吸允乳頭，乳房在哺乳後仍存留部份乳汁，乳房未排空就難以有效地進行回饋調節，以致不能有效刺激垂體產生足夠泌乳激素，久而久之造成泌乳不足。



## 母乳分泌量不足的預防

- 3.精神因素：有些產婦認為自己泌乳量不足而產生焦慮，這種精神壓力會增加腎上腺素分泌，導致血管收縮使通往乳腺的血流減少，乳汁分泌必然減少。
- 4.嬰兒吸允次數越多，乳汁分泌量越多。
- 5.多攝取蛋白質類食物：多吃鮮魚湯，牡蠣湯，鮮奶，豬蹄燉花生。
- 6.中藥調理



## 如何退奶？

- 1.儘早打退奶針：不能喂母乳的產婦，在產後七天內儘早打退奶針。
- 2.減少蛋白質，湯水類食物
- 3.盡量不擠壓，吸允乳房
- 4.冰敷乳房
- 5.多吃韭菜
- 6.中藥調理：麥芽一兩煮水喝，回乳效果佳。

# 補品

## □ 杜仲腰子、麻油雞

杜仲：補肝腎、強筋骨

腰子：以類補類

麻油：不飽和脂肪酸、止痛消腫、通乳

雞：蛋白質、行乳作用

## □ 薏仁粉、茯苓、木耳蓮子：皮膚美容保養

## □ 黑糯米、黑豆、紅豆、紅棗、桂圓、紅鳳菜、黑糖、紫米：補血





# 發奶食物

花生、豬腳、草魚、  
鯉魚、鯽魚、芝麻、  
紫米



# 坐月子餐

早餐	午餐	晚餐
<p>干貝雞絲粥 黑豆漿 枸杞煎蛋 水果 腰果酪 (花生、腰果、 黑糖、花生醬)</p>	<p>山藥排骨湯 五穀雜糧飯 青花菜 川七小魚乾 水果</p> <p>午點： 大棗紫米粥</p>	<p>八珍紅蟳 麵線 紅鳳菜吻仔魚 炒四季豆 水果</p> <p>晚點： 紅豆桂圓湯</p>

# 坐月子餐

早餐	午餐	晚餐
枸杞山藥粥 黑豆漿 吻仔魚炒蛋 水果 杏仁豆漿	花生豬腳 五穀雜糧飯 炒高麗菜 小魚乾龍鬚菜 水果 午點： 大棗紫米粥	枸杞龍蝦湯 麵線 三色甜椒 炒地瓜葉 水果 晚點： 紅豆桂圓湯

# 坐月子餐

早餐	午餐	晚餐
<p>鮑魚粥 黑豆漿 九層塔炒蛋 腰果酪 水果</p>	<p>黃耆烏雞湯 五穀雜糧飯 炒甜豆莢 松子波菜 水果</p> <p>午點： 大棗紫米粥</p>	<p>鱸魚湯 麵線 豆苗香菇 炒杏菜 水果</p> <p>晚點： 紅豆桂圓湯</p>

## 坐月子期間該如何中藥調理？

- 每位產婦體質不同;產後症狀也各異，所以坐月子期間服用補藥也不盡相同，若藥不對症只徒增副作用產生，故請遵照醫師診察處方、服用中藥。
- 在這段時期，以補氣養血為主，使生產時損耗的大量氣血得以快速恢復，產時再加上補腎壯筋骨藥材，以增強腎氣、強化筋骨，以減少產後酸痛、落髮、身倦、眠差等不適症狀



## (一) 氣血虛弱型：

- 冬令時分易感手腳冰冷、發麻，這是由於氣血的新陳代謝率較低的因素，所造成的末稍血液循環不良，並易伴有頭暈目眩、神疲乏力、面色淡白、食量少等症狀
- 十全大補湯或補中益氣湯；若伴有口乾舌燥、晚上臉頰發紅、發熱等陰虛症狀者，可以洋蓼或石柱蓼(生長於遼寧省石柱溝附近深山中,為半野生的人蓼)加枸杞燉雞亦可。

## (二) 久坐辦公室型：

- 懷孕期間工作以文書類為主者，因坐在辦公桌前的時間較長，易導致腰酸背痛等症
- 黃耆四物湯治療。若工作性質是以用腦為主，如電腦工程師等---黃耆四物湯加天麻、鉤藤。若因久坐導致下半身循環不良而造成下肢水腫者---黃耆四物湯加茯苓、白朮燉補服用。



### (三) 體力勞動型：

- 產前以體力勞動工作為主之婦女，如長期搬運重物、家事煩多者，而造成產後易腰酸背痛
- 當歸芍藥湯或當歸四逆湯等補之。



#### (四) 生產多胎型：

- 婦女生產超過三胎者即可歸屬此型，若出現面色晦暗、腰膝酸軟、小便清長者為腎陽虛
- 濟生腎氣丸、或六味地黃丸加肉桂及炮附子；若出現頭眩耳鳴、失眠健忘等症狀者為腎陰虛——六味地黃丸治之。平時可以人參、黃耆、山藥粉泡茶飲用。