

產婦該吃些什麼？

蔡中來



當，既不致浪費金錢，又可以產生質量好而多的奶汁，同時在

一個懷孕和生產時，身體所虧損了的營養；也可立刻得到彌補。牛奶可以恢復身體生產時所失的血，並且可以幫助奶汁的分泌，質量既好且多。可採用脫脂奶粉，既經濟又營養，一天至少要喝六杯。

蛋類對於產婦也是一種重要的食物，炒、煮、或加紅糖沖成蛋花吃都可以。最好的吃法是作成酒釀紅糖蛋花，酒釀裏面有豐富的乙種維他命，吃了可以增進食慾，並且也可以增加奶汁中乙種維他命的含量。酒釀裡還有微弱的酒，可以促使血液循環，把身體裡面沒有用的廢血儘速的排出體外。紅糖比白糖營養，它除了有豐富的碳水化合物以外，還有很多的鐵質，使你在生產時所失的血液，得到補充的原料。

肉類最好選擇瘦肉吃，因為瘦肉比肥肉營養，每天應有五到六兩，雞、鴨、鵝、魚、豬肉、牛肉都可以。很多人利用肉類燉湯，產婦只喝湯而不吃肉，這是不對的。固然因為湯是流體，吃下去身體很容易吸收，但是湯裡面所含的營養有限，大部份的營養仍在燉湯的肉裡面，所以湯要喝，肉也要吃。



新穎的女童摺裙

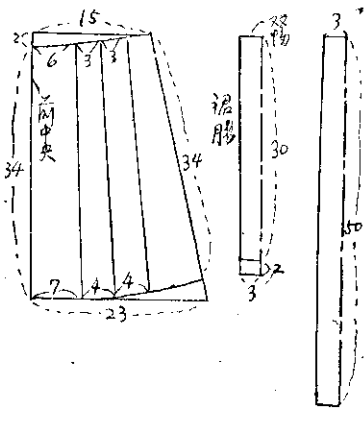
馮鏡淳

春節將至，這裡介紹一種新式的背帶裙，母親們如能早點動手，也可以在春節時試新。它的式樣是前後各打六片摺，上身可配毛衣，長短袖衫，甚為美觀大方，且又用途廣泛。茲將做法說明於後，以供讀者應用。

材料：①本省紡毛織品用量二公尺。②中型鈕扣三個。③子母扣四個。

製圖：①本圖適於七八歲女童裝應用。②前後裙各一片（從中間分成二片亦可），前後各折相對的六片摺。

縫法：①左脇下留十三公分開口，右脇下留十一公分作袋口，餘者縫合，再將口袋作好



春節將至，這裡介紹一種新式的背帶裙，母親們如能早點動手，也可以在春節時試新。它的式樣是前後各打六片摺，上身可配毛衣，長短袖衫，甚為美觀大方，且又用途廣泛。茲將做法說明於後，以供讀者應用。

材料：①本省紡毛織品用量二公尺。②中型鈕扣三個。③子母扣四個。

製圖：①本圖適於七八歲女童裝應用。②前後裙各一片（從中間分成二片亦可），前後各折相對的六片摺。

縫法：①左脇下留十三公分開口，右脇下留十一公分作袋口，餘者縫合，再將口袋作好

要吃。我國的習慣，產後喜歡作些豬腳花生湯，或是薑酒豬腳湯，這些食物不但營養，並且還可以活血，下奶。

肉類還有一種作法，對於產婦是非常有益的，就是糖醋豬腳或是糖醋排骨。作法是把豬腳或排骨用醋浸過放在小火上燉三四小時，然後加入醬油和紅糖，汁子一濃即可起鍋，肉汁拌飯與排骨或豬腳同時吃，非常營養。因為醋煮豬腳或排骨，時間長，可把骨頭上的鈣質溶解在醋裡，增高營養的價值，吃了可以使你奶裡面有豐富的鈣，供給嬰兒骨骼及牙齒的發育。此外每星期還要吃一兩次肝臟腰子等內臟類食物。

五穀類除了米麵以外，可以用玉蜀黍粉煮成粥，加紅糖作為點心，因為米的營養較麵稍差，所以要吃一頓米吃一頓麵，早晚點心不妨多吃雜糧，餵奶的嬰兒享受不到的好處。

對於妳和嬰兒都有益。蔬菜水果也是產婦必吃的食物，別忘了除了吃你自己的食物以外，還要多吃些作為造奶用，蔬菜要多吃帶有顏色的葉類菜像菠菜，小白菜，芥菜胡蘿蔔番茄等。每天在你餵奶前一兩小時吃水果，這樣可以增加你的奶汁裡面丙種維他命的含量，這種維他命可以使你的寶寶減少生病。這也是人工