

《月子餐的九大体质》

姐妹们下午好，今天是我们上课的第二天，相信在户上大家都会遇到各种不同体质的宝妈，那么我们要作为一个专业月嫂，在户中我们怎么能够更快的辨别出来不同体质的宝妈，在做月子餐这一块需要注意哪些问题呢？我后续有一门课程就是专门详细讲解不同体质和病理性月子餐这一块的，今天给大家讲的这一门课程是从里面选取出来的一小部份。

好，我们正式开始进入今天的课程！

九大体质辩证：

阳虚质

原因：

排除遗传、疾病、早产等先天因素，作息不规律、贪凉饮冷、滥用药物是主要的后天因素。

常见特征：面色晄白、毛发易落、畏寒、手足不温、精神不振、易出汗、大便溏薄、小便清长，舌淡胖嫩边有齿痕，苔白，脉沉迟，性格多沉静、内向。

舌苔症状：舌色淡，舌体胖大，嫩边有齿痕，舌苔润



发病倾向：

关节炎、咳嗽、哮喘、腹泻、痛经等。

调整方案：

- 1.宜食用具有温阳作用的食物，如粳米、糯米、羊肉、猪肚、带鱼、黄鳝、核桃、生姜、韭菜、蘑菇、荔枝、板栗等；
- 2.不宜食用生冷寒凉的食物，如梨、西瓜、冬瓜、荸荠（马蹄）、绿茶等；
- 3.春天要预防湿邪损伤阳气；夏天要避免长时间待在空调房间里，尽量在自然环境下纳凉，不宜做过于剧烈的运动，防止出汗过多；秋冬要注意保暖，避免在大风、大寒、大雾、大雪的环境中锻炼；
- 4.宜在阳光充足的条件下适当进行舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、太极拳、广播体操等；
- 5.注意足下、背部、下腹部丹田部位的防寒保暖；
- 6.可多听一些激扬、高亢、豪迈的音乐来调动情绪。



气虚质

原因：

遗传、过劳、过逸。

常见特征：

容易疲乏、气短，易患感冒，喜欢安静、懒得说话，说话声音低弱无力，活动量稍大就容易出虚汗。性格内向，不喜欢冒险。

舌苔症状：舌色淡红，舌体胖大，嫩边有齿痕



发病倾向：



易感冒、内脏易下垂，发病后康复缓慢。

调整方案:

- 1.调养以补气为主，宜食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、西洋参、五指毛桃、山药、刀鱼等；
- 2.不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物，如西瓜、苦瓜、绿豆、梨、冷冻饮料、辣椒、生姜、大蒜、酒、油炸食品等；不宜多食滋腻的食物，如糖果、蜜饯等；不宜食用破气、耗气的食物，如萝卜、空心菜、槟榔、芫荽等；
- 3.生活起居注意不要过于劳作，以免损伤正气；
- 4.运动锻炼以力量锻炼为主，不宜过于激烈。

阴虚质

原因：

遗传、嗜好烟酒，长期进食煎炸烧烤类食物，生活压力大，长期熬夜。

常见特征：

感到手脚心发热、眼睛干涩、口干咽燥，面部两颧潮红或偏红，总想喝水，皮肤干燥容易便秘或大便干结。性格多急躁，活泼好动。

舌 苔 症 状 : 舌 红 , 少 津 , 少 苔



发病倾向：

更年期综合征、经前紧张综合征、甲亢等。

调整方案：

- 1.宜食用滋阴润燥的食物，如沙参、银耳、百合、梨、瘦猪肉、鸭肉、冬瓜等；
- 2.不宜食用辛辣温热、煎炸爆炒的食物，如辣椒、生姜、大蒜、狗肉、鹿肉、羊肉、油炸食品、烧烤食品、烟酒等；
- 3.起居应有规律，居住环境宜安静，避免熬夜和在高温酷暑下工作；
- 4.适合太极拳、太极剑、气功等运动，不宜剧烈运动。

气郁质

原因：

遗传、精神刺激、暴受惊恐、所欲不遂、忧郁思虑。

常见特征：

感到闷闷不乐、情绪低沉、容易精神紧张、焦虑不安、多愁善感、感情脆弱、容易感到害怕或受到惊吓、肋肋部或乳房胀痛、无缘无故叹气、面貌忧郁。性格多内向，敏感多虑。

舌苔症状：舌淡红或偏暗、苔薄白或偏干、白腻



发病倾向：

抑郁症、失眠、更年期综合征，经前紧张综合征等。

调整方案：

1.宜食用具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物，如蘑菇、橙、柠檬、黄花菜、

- 山楂、海带、玫瑰花等；非饮酒禁忌者，可少量饮用葡萄酒；
- 2.不宜食用收敛酸涩的食物，如乌梅、李子、酸枣等；不宜多食冷冻食品；
 - 3.重视早餐。长期不吃早餐会严重影响肝胆疏泄条达，加重气郁体质。
 - 4.保持有规律的睡眠，睡前避免饮茶、咖啡等具有提神醒脑作用的饮料；
 - 5.多参加户外运动或集体活动，如跑步、登山、游泳、武术、集体操等。

痰湿质

原因：

肥胖，不太运动，喜欢吃甜、肥、粘、腻的食物，如黄油、巧克力等。

常见特征：

大腹便便，时常感到身体沉重，不轻松，嘴巴有黏黏的感觉，舌苔厚腻，面部皮肤油脂较多，多汗且黏。性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

舌苔症状：舌体胖大，舌苔白腻



发病倾向：

冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、代谢综合征。

调整方案：

1. 饮食以清淡为主，宜食用健脾利湿的食物，如薏苡仁、海带、冬瓜、柠檬、茯苓、山药、陈皮等；
2. 不宜食用肥甘厚腻和苦寒的食物，如肥猪肉、糖果、冷饮、西瓜、螃蟹等，以免损伤脾胃；
3. 居住环境应干燥不宜潮湿，衣着宜透气散湿；
4. 运动锻炼宜在阳光充足的条件下进行，循序渐进，长期坚持。

湿热质

原因：

遗传，喜欢吃高脂高糖、油腻的东西，长期居住在潮湿的环境中。

常见特征：

面部或鼻部有油腻感，容易长青春痘或疮疖，时常感到口苦或嘴里有异味，大便往往黏滞不爽、有解不尽的感觉，性格急躁，舌质偏红，苔黄腻。容易心烦急躁。

舌苔症状：舌质偏红，舌苔黄腻



发病倾向：

痤疮、复发性口疮、湿疹。

调整方案：

1. 饮食以清淡为主，宜食用清热祛湿的食物，如绿豆、薏苡仁、冬瓜、茯苓、赤小豆、芹菜、莲藕、黄瓜等；

2.不宜食用肥甘厚腻、辛辣燥烈、大热大补的食物，如糖果、肥猪肉、狗肉、辣椒、奶酪、油炸食品、烧烤食品、荔枝、芒果等；

3.适合进行中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。

血瘀质

原因：

遗传、跌打损伤、忧郁、久病。

常见特征：

容易出现暗斑、口唇颜色偏暗、舌质暗，有淤斑，

皮肤常在不知不觉中出现乌青或青紫淤斑（皮下出血），面色晦暗。易烦，健忘。

舌苔症状：口唇黯淡或紫、舌质黯有点、片状瘀斑、舌下静脉曲张



发病倾向：

痛经、冠心病、脑卒中。

调整方案：

- 1.宜食用具有活血、散结、行气作用的食物，如黑木耳、香菇、海带、玫瑰花、山楂、醋等；非饮酒禁忌者，可适量饮用葡萄酒；
- 2.不宜多食寒凉、温燥、油腻的食物，如冰冻饮料、辣椒、油炸食品、肥猪肉等；
- 3.保持充足睡眠，不可过于安逸，以免气机郁滞导致血行不畅；
- 4.适合舞蹈、徒步、健身操等运动。

特禀质

原因：

遗传、过敏。



常见特征：

即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏；皮肤容易起荨麻疹，常因过敏出现紫红色淤点、淤斑，寒凉体质，皮肤常一抓就红。

舌苔症状：形式多样，可见深大裂纹、花剥苔



发病倾向：

过敏性鼻炎、过敏性紫癜、过敏性哮喘等。

调整方案：

- 1.饮食应清淡、均衡，宜适量食用人参、核桃、丝瓜、薏苡仁、乌梅、马齿苋等；
- 2.不宜食用生冷、辛辣、肥甘厚腻及各种“发物”，如鹅肉、鱼、虾、蟹、辣椒、浓茶、咖啡、酒、荞麦、蚕豆等；
- 3.注意避免接触过敏原，居室保持良好通风；保持室内清洁，被褥、床单要经常

洗晒，防尘螨；春季室外花粉较多时，要减少室外活动时间，防止对花粉过敏；

4.积极参加体育锻炼，天气寒冷时锻炼要注意防寒保暖。

平和质

阴阳气血调和，形态匀称健壮，面色肤色润泽，头发稠密有光泽，精力充沛，性格随和开朗，患病较少，适应能力强。

舌 苔 症 状 ： 舌 淡 红 ， 苔 薄 白



这是最健康的体质，重在维护，日常生活中建议多吃些茯苓、莲子、沙参、大枣等食物，同时，还要坚持传统膳食杂食平衡观，摄入食物应多样化，不可偏嗜；应注意尽量选择平性或者稍具温、凉之性食品如扁豆、玉米、红薯、豆浆、猪肉、鸡蛋、蜂蜜、花生、莲子、山药、香菇、木耳等；不宜多食大热或者大寒的食物，

狗肉、胡椒、辣椒、花椒、大蒜、梨、香蕉、西瓜、荸荠(马蹄)、冬瓜等；生活作息保持规律，戒烟戒酒；适当运动，量力而为；保持心态平和。

九大体质只是一个大致分类，生活中很多人的体质是多种类型交叉的，如气虚质兼有阳虚质，痰湿质兼有气郁质，阳虚质兼有湿热质等，不能一概而论。

体质是可变、可调的。尽管与父母遗传、妊娠、胎儿养护等先天因素有关，但出生以后就主要依赖平时的个人调养，后天因素至关重要。养护不当，容易造成体质偏颇；调养适度，体质平和。

带大家了解了九大体质以后，接下来给大家讲解现在最常见的两种病理性的体质。能够帮助大家做到更专业。

病理性体质

1.糖尿病体质：



糖尿病月子餐食谱						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐:						
木瓜小米粥	肉末山药粥	糙米粥	黑芝麻糊	黑米粥	南瓜小米粥	杂粮粥
素菜包	鸡蛋煎饼	凉拌黑木耳	杂粮馒头	叉烧包	杂粮包	洋葱炒蛋
水煮蛋		紫薯包		水煮蛋		南瓜包
早点:						
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果
猪肝汤面	紫薯浓汤	鸡汤面线	小米粥	鱼头豆腐汤	老婆饼	香菇瘦肉面
	玫瑰花卷		胡萝卜餐包		猪肚混沌	
午餐:						
薏仁糙米饭	白米饭	白米饭	糙米饭	黑芝麻饭	白米饭	红枣饭
清蒸黄花鱼	胡萝卜排骨	彩椒炒猪肝	五彩鸡丁	土豆烧排骨	金菇烩鱼片	红烧鱼块
芝麻肉条	淮山炒肉片	菠萝鸡片	肉沫酿豆腐	番茄猪肝	彩椒炒牛肉	炒四季豆
木耳炒山药	炒四季豆	西红柿炒蛋	木耳炒蛋	炒菠菜	西红柿炒蛋	木耳炒蛋
玉米排骨汤	番茄鲈鱼汤	山药枸杞乌鸡	莲子猪肚汤	黑木耳鸡汤	淮山排骨汤	首乌炖乌鸡
午点:						
排骨混沌	鲜玉米汁	黑芝麻糊	芝麻小汤圆	牛肉羹	香菇肉丝面	小米粥
	南瓜包		老婆饼			
晚餐:						
白米饭	紫薯糙米饭	茯苓饭	白米饭	白米饭	杂粮饭	白米饭
山药牛腩煲	菌菇牛柳	花生猪尾	麻油猪肝	鲜果炒鸡丁	黄骨鱼焖豆腐	土豆烧牛腩
香菇炒筋肉	番茄猪肝	肉末三鲜煲	荷兰豆炒爽肉	爆炒牛柳	胡萝卜炒排骨	菠萝鸡片
长豆炒茄柳	炒甘蓝	木耳炒山药	西红柿炒蛋	洋葱炒蛋	炒土豆丝	西红柿炒蛋
枸杞当归猪心	茶树菇排骨汤	黄芪猪心汤	木耳排骨汤	红枣木耳瘦肉汤	玉米排骨汤	猪肚莲子汤
晚点:						
蔬菜粥	蛋挞	猪心粥	燕麦粥	香菇鸡茸粥	枸杞莲子粥	核桃山药汁
	黑米粥		花生酥		奶黄包	豆沙包

虽然妊娠糖尿病的妈妈在生产后，血糖会恢复到正常人的水平，但是这个时期的妈妈却属于后期易发糖尿病的高危群体，所以在饮食上还会应该引起重视

饮食注意事项：1、饮食分配和餐次安排

少量多餐，少油、少盐、少糖、细嚼慢咽、定时定量进食，至少保证三餐，早中晚按照 25%、40%、35%的比例分配，一天宜吃 4-5 餐

2、常用的烹饪方法：可用-拌、蒸、炖、溜等，偶尔用的-爆炒、红烧（无糖），不能用-煎、炸、干烧

3、植物油：宜食用：菜油、豆油、玉米油、橄榄油、芝麻油、色拉油、葵花籽油，

忌食动物油、奶油、鸡皮、猪皮、鸭皮，植物油也应该限量

4、主食类：少吃稀饭和稀粥，尽量少选用白米粥、糯米粥、米粉、面条类，除非蔬菜较多时可以适量食用的，除米面之外，宜多吃玉米面、荞麦面、小米等粗



杂粮，以延缓血糖升高

5、水果不宜多吃：香蕉、果干、甘蔗、龙眼、葡萄等含糖量高的食物

宜吃：草莓、菠萝、柑橘类、苹果、石榴、梨、柚子、猕猴桃、李子等。也要注意适量，过度使用反而会加重病情。吃水果的时间应选择在两正餐之间或睡前 1 小时，

6、肉蛋类：烹调方法为炖、煮、少油腻的汤；喝汤应该去油，宜多吃白色肉，如鱼肉、鸡肉等，尽量少食红色肉，含糖量较高，如猪肉、牛肉、羊肉等

7、坚果类不宜吃：花生、瓜子、核桃、松子



8、蔬菜不宜吃：土豆、芋头、甘薯、藕、淀粉、荸荠

宜吃：每天进食五份深绿色叶菜、根茎类蔬菜以及豆类食物，比如说：胡萝卜、西蓝花、菠菜、南瓜等

蔬菜尽量少切，烹调方法以凉拌。水煮为主，减少油的摄入

9、饮料类：宜喝牛奶，忌喝饮料

接下来教大家一道菜谱

淮山炒木耳

做法：淮山适量、胡萝卜适量、木耳适量、玉米油、盐、水淀粉

淮山去皮切片，放在水里面泡着（对淮山过敏者记得带手套，水里可放少许白醋，防止氧化）

胡萝卜洗干净切片、木耳提前泡发洗净



烧一锅开水，倒入淮山、木耳、胡萝卜快速焯水，捞出来



锅中入玉米油，热油



同时倒入三种食材翻炒



差不多熟的时候，倒入一碗水淀粉翻炒



最后加入 1g 食盐



翻炒均匀后即可出锅

高血压体质：饮食注意事项：清淡为主，少油、少盐、少糖、少调料、忌辛辣、油炸食物；低胆固醇、高维生素、低动物脂肪、遵循少食多餐的饮食原则，要多吃新鲜蔬菜水果。食盐要控制在 6g 以下

宜吃：芹菜、绿豆、黑木耳、豆芽、银鱼、白肉、荸荠、葫芦、莲子芯

宜多吃复合糖类，如淀粉、玉米。

易多食含钾、钙丰富而含钠低的食品，如土豆、茄子、海带、莴笋。

宜食含钙高的食物有：牛奶、酸牛奶、虾皮



不宜多食：肉汤、骨头汤，单糖类食物，如葡萄糖、果糖及蔗糖，这类易引起血脂升高，加重心、肝、肾脏的负担

低血糖体质：

低血糖时要选择那些能够快速升高血糖的食物，如糖水、果汁、蜂蜜、糖块、饼干、米饭或馒头等，尤其是葡萄糖。

在日常生活中出现低血糖时，应及时选择一些能够快速升高血糖的食物，如糖水、果汁、蜂蜜、糖块等。在条件允许的情况下可选用葡萄糖来改变低血糖状态，因为葡萄糖能够迅速被胃肠道所吸收，使血糖能在短时间内升高。

(低血糖的表现有哪些)现在，低血糖已经成了都市人的一个常见的症状了，还有，在孕妇身上也很常见。那么，低血糖的表现是什么？低血糖即血液中的血糖浓度过低，而一般正常人在空腹时的血糖浓度值低于 28mmol/L 就算是低血糖了。事实上，低血糖时，体内的肾上腺素、糖皮质激素、胰高血糖素及生长激素等升糖激素会增加，而低血糖的人会表现为头晕、出汗、颤抖、乏力、饥饿、心慌、面色苍白等，看起来十分虚弱。此外，低血糖会使大脑缺乏足量葡萄糖的供应，导致一系列的问题出现，如思维和语言迟钝、精神不集中以及躁动等，严重者甚至有可能导致昏迷。

此外，由于怀孕之后新陈代谢加快，孕妇的胰岛中血液流量比平常要多，所以这个时候胰岛生理功能非常旺盛，孕妇的血液中胰岛素水平偏高，这样就会导致孕妇血糖偏低，从而出现头晕、心悸、乏力、手颤和出冷汗等症状。还有，孕妇在妊娠初期时血液中孕酮的增多，导致出现妊娠反应性呕吐，加上这时身体消耗大，

但是吃得却是比较少，这样也会加重头晕等低血糖症状。

现在的人工作压力大，经常要加班，有时会吃了上顿没下顿的，这样非常容易会出现头晕乏力等的症状，变成低血糖。那么，低血糖吃什么好？

如果是当时已经出现了低血糖的症状了，如头晕饥饿等，可以立刻补充糖分，可以喝点葡萄糖或者是吃一些含糖量较高的食物，如巧克力、糖果、面包以及饼干等的食物，这样做的话一般可以在较短的时间内补充糖分从而缓解那些难受的症状。但是这样也是治标不治本的，想要摆脱这个烦恼，还得从平时的饮食入手。

高纤维的食物有利于稳定血糖浓度，因此低血糖的人在日常生活中可以多吃这一类的食物。还可以在日常生活中多吃水果，补充糖分。但如果只是一次半次的低血糖，并不是什么严重的问题，尽量少吃药治疗，毕竟是可以改变日常饮食可以改善的症状。

此外，孕妇也是低血糖的高发人群，也应该注意。孕妇的日常饮食一定要均衡，食物中至少要包含 50—60%的碳水化合物。还有，如果因为孕吐影响食欲的话，各位准妈妈们可以选择少食多餐，这样也能够保证有足够的营养。)

低血糖不能吃什么？

我们都知道，如果出现了低血糖的症状的话应该立即补充糖分。但是很多人还不知道，低血糖也是有不能吃、不能沾的东西的。尤其是孕妇，由于身体代谢的改变，血糖浓度很不稳定，糖分补充少了，就有可能会有低血糖，但是糖分一旦补充多了，也是会出问题的，所以更应该要注意。那么，低血糖不能吃什么？

首先，低血糖的人最好能够做到戒烟以及禁酒。因为酒精、咖啡因以及香烟都会严重影响血糖的稳定，降低血糖浓度，所以最好是能够戒除或少用，尤其是孕妇，不论有无低血糖，都不能碰烟和酒，否则所导致的严重后果就不仅仅只是低血糖这么简单的事情了。还有，要严格限制单糖类摄取量，要尽量少吃精制及加工产品，如白面粉、汽水等。

此外，在日常的饮食之中，除了要以清淡为主之外，还应该注意的，不要单纯地只吃某种或者某一类的食物，要保持食物种类的多样性，每餐都要摄取一定量的碳水化合物，兼顾肉类、水产、大米、白面、土豆、蔬菜、水果和奶制品，保持营养均衡。

低血糖的饮食注意

现在，低血糖在人群中越来越普遍了，很多人都没有注意到自己的饮食习惯有多不好，直到有低血糖了才会后悔。那么，低血糖的饮食注意有什么？

对于低血糖，自身一定要养成良好的饮食习惯。首先，一定要按时吃饭，如果真的没空或者是不够时间，那么哪怕往肚子里垫点东西也比空着肚子要好，不能够不吃，这对于身体的伤害是很大的，如果长此以往下去就不仅仅只有低血糖的问题了，胃也会出问题的。还有，日常膳食也要合理地搭配，荤素兼有，不能长期老是吃那么一种或是那么几种食物，要保证全面充足地摄入营养物质，改变自身纤弱的体质。可以少食多餐，还有睡前吃少量的零食及点心也会有帮助。

如果低血糖还没有完全改善时，可以在自己的口袋里揣一些糖果巧克力等的零食，以便于随时补充糖分。此外，酒精能直接血糖浓度降低，所以一定要避免酗酒和

空腹饮酒。还有主食要以清淡为主，少吃盐和油炸食物。此外，低血糖的孕妇患者更应该要注意这些饮食的问题，防止因为低血糖而导致更严重的问题。

这一节理论课程尤其重要，这些都是有一些比较专业性质的问题，姐妹们不是一阵子能够学会的。大家可以在群里找我的助理老师那里了解我的后续课程。里面都会有全视频详细的讲解。