



被傳統告知要積極補充營養的新媽媽們，豬蹄湯、鯽魚湯和雞湯你每頓都能喝得下嗎？每天5個雞蛋有沒有讓你倒胃口？喝了這麼多湯為什麼奶水還是不足？如何吃得既能保證營養，又能保證健康？試試以素食為主的飲食，你一定會收穫驚喜。

讓我們來看看素食有哪些好處：
素食蛋白質含量比肉類高
幾乎所有的人都會擔心素食含蛋白質不夠。其實，大豆的蛋白質含量接近牛肉的兩倍，毛豆與豬肉中蛋白質的量基本相當，綠豆、豌豆、蠶豆中的蛋白質都高於魚、蝦、雞、鴨、牛肉、豬肉和羊肉。

為此，新媽媽祇要保證每天吃豆製品、新鮮水果及三種顏色以上的蔬菜，即使是完全素食也不會營養不良，更不會因此減少奶水的分泌。

素食可清潔腸胃
蔬菜含有大量的纖維，有的水果含有果膠，這些成分都能起到清潔腸胃的作用。很多新媽媽為便秘煩惱不已，實際上祇要多吃素食就能解決問題。

動物比植物毒素多
現在的動物在飼養過程中，通常會使用激素、抗生素，而且動物也可能會食用殘留農藥的植物或飲用被污染的水。因此動物的體內比植物含有更多的毒素，並且這些化學物質是脂溶性的，一旦被動物吸收就難以通過洗滌清除乾淨。這些毒素如果進入母體內，自然會通過乳汁影響寶寶的健康。而蔬菜種植雖然也經常使用農藥，但通過流水沖洗、使用果蔬解毒劑或果蔬清洗鹽，大部分農藥可以洗去。

素食使人的體液呈鹼性
健康的人體液應呈弱鹼性。魚、肉、蛋、甜食、酒、油均屬酸性食物；蔬菜、水果、海藻、五穀大多是鹼性的。英國最新研究表明，兒童在體液呈鹼性的狀態下智商比較高，所以，媽媽多吃蔬菜不僅可以保證自身的健康，還可能對寶寶的智力產生良好的影響。

素食能讓母乳質量更好
寶寶出現濕疹往往和媽媽食用魚、雞蛋和牛奶有關。因為這些食物中含有的過敏成分會通過母乳對寶寶產生影響，甚至成為哮喘、慢性耳疾的誘因。

產婦食素好處多

玉米蘿蔔排骨湯清淡可口，營養豐富，在這樣的天氣喝喝也是不錯的選擇。

原料：
主料：排骨300克，胡蘿蔔300克，玉米2根。
輔料：生薑1小塊，精鹽2小匙，味精1小匙。
製法：
1. 胡蘿蔔削皮，洗淨切小塊；玉米洗淨切小塊；生薑洗淨拍松。
2. 排骨洗淨後砍成塊，用開水焯燙。
3. 砂鍋內加適量水和排骨塊、胡蘿蔔塊、玉米塊、生薑，煮開後改小火煲2小時。
4. 加精鹽、味精即可。
烹飪：
1. 往排骨湯裡加胡蘿蔔和玉米，可以減輕排骨湯的油膩感。
2. 將骨頭放入冷水中加熱，這樣可以延長蛋白質的凝固時間，使骨頭中的鮮

味慢慢滲入湯中，使湯格外鮮美。
3. 在燉骨頭湯時，加入少許食醋，使骨頭中的鈣質更容易溶出，有利於人體對鈣的吸嘔，利用。

菜品營養：
1. 玉米中的維生素B6、煙酸等成分，具有刺激胃腸蠕動、加速排便排泄的特性，可防治便秘、腸炎、腸癌等。玉米富含維生素C等，有長壽、美容作用。玉米胚尖所含的營養物質有增強人體新陳代謝、調整神經系統功能。能起使皮膚細嫩光滑，抑制、延緩皺紋產生作用。玉米有調中開胃及降血脂、降低血清膽固醇的功效。中、美洲印第安人不易患高血壓與他們主要食用玉米有關。
2. 胡蘿蔔能提供豐富的維生素A，具有促進機體正常生長與繁殖、維持上皮組織、防止呼吸道感染與保持視力正常，治療夜盲症和眼乾燥症等功能。胡蘿蔔能增強人體免疫力，有抗癌作用，並可減輕癌症病人的化療反應，對多種臟器有保護作用。



食胡蘿蔔可以降低卵巢癌的發病率。胡蘿蔔內含琥珀酸鈣，有助於防止血管硬化，降低膽固醇，對防治高血壓有一定效果。胡蘿蔔素可清除致人衰老的自由基，除維生素A外，所含的B族維生素和維生素C等招牌營養素也有潤皮膚，抗衰老的作用。它的芳香氣味是揮發油造成的。能增進消化，並有殺菌作用。
3. 豬排骨提供人體生理活動必需的優質蛋白質、脂肪，尤其是豐富的鈣質可維護骨骼健康。



營養美味：玉米蘿蔔排骨湯

保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

聖路易新聞
St. Louis Chinese Journal

St. Louis
Chinese Journal



新 · 聞 · 廣 · 告 · 請 · 洽

314-991-3747

http://www.stlouischinesejournal.com
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com (廣告)
slcj@slcj@slcjmail.com (新聞)

二十多年經驗

Always in Bloom
FLORAL DESIGNS BLOOMING WITH PERFECTION

婚喪喜慶、母親節、周年、生日等
各種場合花籃花束
網上訂花、送花服務

上網選花，
電314-991-3747訂花，
可享受10%折扣。
(不包括送花費用與稅金)

Always in Bloom
3300 Watson Road
Saint Louis, MO 63139
https://stlouisflorist.com/

