

文|菁妈

芝芝和小平都是幼儿园的老师，两人差不多同一时间怀孕，也差不多同一时间生孩子。

两人身高差不多，一个1米58，一个1米6，没怀孕的时候两人的身材都很苗条，整个孕期两个人的体重也都是增长了大约25斤。

而到产后休完产假回幼儿园的时候，同事们看到两个人同时走进幼儿园的时候都乐了。

芝芝要比没怀孕的时候整个人简直胖了一圈，真是胖若两人。而小平身材就恢复得跟产前差不多了，压根就不知道她是刚生完孩子的妈妈。

而芝芝看到小平这么快就恢复身材了，又是羡慕又是难过，羡慕小平的身材，难过的是自己生完孩子之后真的变成了大妈。

中午孩子们都睡觉了，老师吃饭休息的时候，芝芝就挪到了小平旁边，说为什么我怀孕的时候跟你的体重差不多，现在生了孩子之后我胖了这么多，你却这么快就瘦下来了，你是怎么瘦的？

而小平说，幸好当时自己一个高中同学给自己寄了一本明星月嫂写的月子餐的书。

她在准备生的时候就有翻了一下这本书，感觉说得挺对的，而生完之后她就指导自己的妈妈，按照书上面的食谱来给她做各种各样的月子餐。

所以在坐月子的时候她已经慢慢地瘦下来了，而且她的宝宝因为母乳也很充足，吃得也很胖。

小平最后还根据那本书总结了一下，坐月子怎么吃才可以催乳又减肥？

产后月子餐这样吃，可以催乳又减肥，妈妈们记起来

★无糖少盐

产后刚刚生下孩子的时候，可以喝10天左右的红糖水，刺激我们恶露的排出。

但是红糖水也不能一直喝，因为红糖水里面的糖分很高，喝多了容易长胖。

而在我们日常的月子餐里面，做饭也不要加入糖，要注意的是无糖少盐，日常也不要吃甜的饮料，甜的饼干。

月子餐也不要吃得太咸，咸了我们就猛喝水，也会加重肾脏的负担。

★多奶少汤

以前传统的坐月子都建议妈妈要多喝汤，而且是喝一些油腻腻的老母鸡汤，骨头汤或者是猪脚汤。

这些汤里面其实营养价值并不高，而是含有大量的脂肪，这些脂肪进入到体内消化不掉的话，很容易转化为我们身体的脂肪，堆积在我们的腰部，臀部这些部位，很容易导致我们变胖。

而我们要想促进乳汁的分泌，还是要多喝奶，可以喝纯牛奶或者喝酸奶，不仅可以促进乳汁的分泌，而且还能提高乳汁中的蛋白质含量，更能帮助妈妈补钙，可以说是一举多得。

小平说我没怀孕之前1米58，现在已经长到1米6了，而且感觉自己精神状态也更好了。

★多粗少细

现在家家户户条件好了，都能吃上白米饭了。

但我们如果一天三餐都吃的是白米饭白面条，这些细粮会导致我们体内的膳食纤维不足，影响我们肠道的蠕动。

而且还容易导致我们摄入的碳水化合物过高，消化不了就会转化为脂肪，导致我们变胖。

所以产后坐月子可以吃一些红米，黑米，薏米，燕麦，荞麦，高粱米饭，或者是做一些杂粮粥，而不是每天吃白面条，白米饭。

这样可以促进肠道的蠕动，减少便秘，还能够增加饱腹感，减少我们摄入过多的主食。

★多菜少果

很多妈妈喜欢吃水果，是因为水果含有糖分（果糖），让我们吃了觉得很开心，口感很好。而蔬菜会有一种涩味，所以妈妈会觉得蔬菜不好吃。

事实上，产后坐月子想要避免脂肪堆积，我们就要做到多菜少肉，每天青菜至少一斤以上，水果控制在半斤左右，这样子才能避免我们摄入过多的果糖。

果糖在体内消化不完的话，也会变成脂肪堆积在体内。

而我们的蔬菜吃多了热量比较低，还有大量的膳食纤维，维生素，对于产后食物的消化，避免便秘，都大有帮助。

小平说产后要想促进乳汁分泌，还能控制体重，瘦身，就是要做到以上几个方面，而且还要少吃多餐，多走动，少躺在床上。

（图片均来源于网络，如有侵权请联系删除）

更多精彩内容请点击

[婆婆的月子餐让产妇便秘，宝宝嗜睡，这些坐月子的老经验不可信](#)

[“我妈不就是月子没照顾好你，至于吗？”至于“月子仇大过天](#)