

HL

產後修身篇 | 怎樣把孕期長了的肉減掉？



QUOTE

有人說母親的偉大之處在於願意為小生命破壞美好的身段。事實是只要修得其法，從前的美好曲線不僅可以重新歸位，而且還可以瘦得健康有神采。以下是產後健康瘦的必須關注點。

BC

小題：選擇溫和類運動

許多媽媽在產後心急回復孕前體態，或會趕忙做大量劇烈運動。要知道孕期荷爾蒙變化會導致關節及韌帶鬆馳，因此進行產後運動要選擇較溫和的類別以免令關節和韌帶受到太大的負荷。產後兩個月身體恢復得比較好後，就可以開始進行如慢跑、瑜珈、騎腳踏車、游泳、散步等比較不激烈的運動。而簡單的腰背練習及強化腹肌的運動也有助恢復體型、促進鬆馳的腹肌回復正常。

小題：授乳有慢跑功效

餵哺母乳的媽媽，每天可以多燃燒 400-500 卡路里的熱量，相當於慢跑一小時。不過要注意，雖然餵母乳與減肥可以同時進行，但減磅速度不可以太快，每月減重不可超過兩公斤。



小題：坐月期不宜胡亂節食

剛才提到授乳期減肥的問題，除了不可以讓體重急速下降，還要知道節食有可能令母乳分泌減少。其實無論是否正在哺乳，產後婦女進行修身計劃時，飲食方面要以均衡為原則，盡量少食多餐，以少鹽少糖少油的菜式為主，並以車厘茄及青瓜等蔬果作為間餐小食。攝取足夠水分也很重要，建議產後媽媽每日最少飲用 8 杯開水，以增強代謝力，保持排便規律及幫助排毒。另外，不要單靠節食減肥，因為這樣只會減去肌肉及體內的水分，未必可以減掉脂肪。不僅減低身體的代謝力，不利於燃燒脂肪，更重要的是會影響整體健康水平。有一點不可不提，坐月期間的飲食對母體健康十分重要，不宜胡亂節食，請向專業人士查詢可行的修身方法。

小題：作息要定時

剛才提到代謝力，基礎代謝率對體重控制十分重要，無論是否產後婦女，減磅修身也要注意提高基礎代謝率，有助健康提升成效。提高基礎代謝率的重點包括增加肌肉量、進行有

氧運動、多進食蛋白質及原型食物，還有就是注意作息定時，早睡早起、把熬夜與日夜顛倒的情況減至最少。



萬侃

領康醫療臨床營養師