

怎麼吃？吃什麼？

懷孕進補 看體質開處方

文·吳炫璋

懷孕與生產是婦女一生中一項大事，也是調補身體的一個重要時機。中醫在針對女性的調理中，有三個重要的時期，其中一個就是在妊娠期與產褥期這個階段。許多婦女在這個階段，都會開始接觸到許多營養學上的資訊，瞭解到什麼食物或是營養在不同妊娠的階段需要補充或是增加攝取。而且傳統婆婆或是媽媽也會開始在這個階段，藉由我們老祖宗的智慧傳承經驗，燉補一些中藥的藥膳，來幫媽媽增加營養，調補身體，希望母體與胎兒都可以藉由進補來增加身體的健康。古人有「產前一團火」之說，意即婦女懷孕了，就懷有一顆生命的火種，這火

種是需要一定溫度的。這火不旺，生機缺乏，就需要溫，就需要補，讓其燃起生命的活力。換成現代的語言，可以解釋成懷孕之後，體內血液既要供應自己的活動所需，又要供養胎兒，故血液（血）和營養物質（氣）需要量多，藉由一些中藥與食材來適度的補充體內的需求，增加能量與抵抗力。但從另一方面來看，這火不能太旺盛，太旺盛並不是好事，過猶不及，筆者在臨床看診的經驗中，常發現現代妊娠婦女隨便到中藥房抓一些中藥自行進補，結果補的太過，或是原本體質就比較偏向津液缺乏或是腸胃不好的婦女，補過了頭，反而產生便秘、痔瘡與口瘡、甚至影響到睡眠的情況。

其實中醫治病是講究辨證論治，虛則補之，主要是調整體內陰陽平衡。一般虛證有氣虛、血虛、陰虛、陽虛之分；補藥有補氣、養血、滋陰、助陽之別。一般中醫體質與用藥、食材如下：

★如果有面色蒼白，氣短懶言，眩暈乏力，心悸健忘，脈細弱無力，動則汗出，胃口差等表現，則為氣虛體質，常用藥物可選用人參、黨參、黃耆、黃精、山藥、白朮、茯苓、北沙參、大棗、甘草…等補氣類中藥。常用食物則宜選食性溫平、味甘平食物，如粳米、糯米、谷芽、小麥、燕麥、黑豆、黃豆、馬鈴薯、南瓜、蕃薯、蓮子、雞、牛肉、豬肉、豬肚等食材。



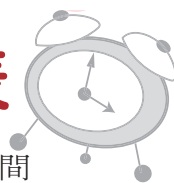
★如果表現為面色蒼白無華、口唇淡白、頭暈眼花等，則為血虛體質，宜選用當歸、何首烏、白芍、熟地黃等補血類中藥。常用食材宜多食蘋果、葡萄、櫻桃、龍眼、甘蔗等。

★如果有形體消瘦、面紅潮熱、口乾咽燥、心煩失眠等，則為陰虛體質，宜選用麥冬、天冬、石斛、沙參、生地、黃精、女貞子、旱蓮草等滋陰類中藥。常用食物宜食性味甘、寒涼，或鹹、寒、質潤、多液食物，如烏骨雞、鴨、豬肉、燕窩、干貝、鮑魚、蛤蜊、桑椹、茼蒿、蕃茄、菠菜、梨、鮮藕、荸薺等。

★如果平素怕冷喜暖、手足不溫、口淡不渴、腰膝冷痛、小便頻數，大便不成形等，則為陽虛體質，宜選用肉蓯蓉、補骨脂、杜仲、菟絲子、沙苑子、仙茅等溫陽類中藥。常用食物宜食性溫熱平、味甘辛食物，如芡實、大蒜、蔥、韭菜、薑、花椒、酒釀、茴香、辣椒、羊肉、蝦子、鱈魚、海參、核桃仁、栗子等。

需要強調的是，孕婦應在中醫師的指導下，根據其體質和病情，辨明氣、血、陰、陽或臟腑之虛，辨證用膳或是進補。如不加選擇盲目進補，就會反受其害。原則上產前使用一些溫補之中藥需慎重。如果搞不清楚自己的體質，宜選用比較偏向平補的方式，用補而不膩、不燥不峻之品的進補方法。除了上述需注意體質的進補方式，另外在產前使用藥膳時需要另外注意下列幾項原則。一是如果有感冒或是及感染因子（發炎或化膿），尚未痊癒時，不宜過早服用，如服用多量補養藥會影響邪毒的排泄。另外，食材的選擇雖然孕婦的飲食上可多增加一些優質蛋白質與負含葉酸與鐵質的食物，但不宜食用過多的滋膩厚味、不容易消化的肉類或是加工食品。一方面是現代人營養充足，食用過多肉類製品，反而容易使孕婦或是胎兒的

生理時鐘表



身體都有生理時鐘，不同時間就有不同工作，應該配合生理時鐘，才能有健康身體哦！

午夜12:00～1:00 淺眠期	多夢而敏感，身體不適者易在此時痛醒
凌晨1:00～2:00 排毒期	此時肝臟為排除毒素而活動旺盛，應讓身體進入睡眠狀態，讓肝臟得以完成代謝廢物
凌晨3:00～4:00 休眠期	重症病人最易發病的時刻，常有患病者在此時死亡，熬夜最好勿超過這個時間
上午9:00～11:00 精華期	此時為注意力及記憶力最好，且工作與學習的最佳時段
中午12:00～1:00 午休期	最好靜坐或閉目休息一下再進餐，正午不可飲酒，易醉又傷肝哦！
下午2:00～3:00 高峰期	是分析力和創造力得以發揮淋漓盡致的極致時段！
下午4:00～5:00 低潮期	體力耗弱的階段，最好補充水果來解饑，避免因飢餓而貪食致肥胖
下午5:00～6:00 鬆散期	此時血糖略增，嗅覺與味覺最敏感，不妨準備晚膳來提振精神
晚上7:00～8:00 暫憩期	最好能在飯後三十分鐘去散個步，放鬆一下，紓解一日的疲倦困頓
晚上8:00～10:00 夜休期	此為晚上活動的巔峰時段，建議您善用此時進行商議，進修等需要思考周密的活動
晚上11:00～12:00 夜眠期	經過鎮日忙碌，此時應該放鬆心情進入夢鄉，千萬別讓身體過度負荷，那可得不償失

（節錄自行政院衛生署中醫藥資訊網）

體重過重。另外，孕婦隨著懷孕週數的增加，飲食上會逐漸變成少量多餐，一下子食用過多不易消化的食物，反而會產生「虛不受補」情況。

因此，就中醫的觀點，孕婦的膳食的構成要多樣化。符合中醫古籍內經中所述要以『五穀爲養、五果爲助、五菜爲充、氣味全而服之，以補精益氣』。另外，脾胃爲後天之本，尤其是針對孕婦來說，脾胃的功能乃吸收營養之重要關鍵，尤需注意飲食以養護之。因此，過於肥膩、煎烙、堅硬、生冷或黏滑等不易消化之食物，均應少食或不食。如果孕婦有食積或是大便秘結者切忌隨便服用坊間瀉下軟便藥，因爲會損傷腸胃功能，而且也犯了胎前三禁之一：禁攻下之原則，取代方式宜多食蘿蔔、山楂、蜂蜜、芝麻等潤腸之品來改善。

懷了小寶寶，孕婦們對於西藥常常「敬而遠之」，生了病往往求助於中醫，喜歡去抓中藥服用，抱著「有病看病，沒病補身」的念頭。但是，孕婦使用中藥，必須考慮到中藥對孕婦本人以及胎兒的影響，以防導致胎兒畸形、流產等。與用西藥一樣，妊娠期用中藥來治病也宜慎重，古人在這方面也留下許多寶貴的經驗，如元代醫家李杲的妊娠禁忌歌中主要提到：『虵斑水蛭及虵蟲，烏頭附子配天雄；野葛水銀並巴豆，牛膝薏苡與蜈蚣；三棱芫花代赭麝，大戟蛇蛻黃雌雄；牙硝芒硝牡丹桂，槐花牽牛皂角同；半夏南星與通草，瞿麥乾姜桃仁通；硃砂乾漆蟹爪甲，地膽茅根與庶蟲』。現代研究會有使胚胎不易著床的中藥如半夏、馬兜鈴、川楝子、阿魏、水蛭、王不留行、威靈仙、葶藶、牡丹皮、雞血藤、穿心蓮、苦丁茶、益母草、豨薟草、薄荷、麝香、莪朮、水蛭等，應在懷孕前一個月盡量減少服用。而會有致畸胎的副作用者如虵蟲、全蠍、蜈

蚣、地龍、斑蝥、蟬蛻、莪朮等。且會有流產或是引產的副作用的中藥如甘遂、冰片、芫花、蒲黃、土鼈蟲等，則在妊娠期間應盡量避免服用。至於孕婦經常在問的中藥如薏苡仁與乾薑等中藥，在現代研究與中醫藥典中已不再列爲妊娠禁用或慎用藥，故在中藥調配審核時，可不作爲妊娠禁忌用藥。

另外，坊間常使用的『保產無憂方』或稱爲十三味『安胎飲』、俗稱的十三味，乃由當歸、川芎、白芍、黃耆、菟絲子、厚朴、艾葉、川貝母、羌活、荊芥、枳殼、生薑、甘草等十三味藥組成，此方藥物中有養血活血的藥材，諸如當歸、川芎、或是厚朴、枳殼等理氣活血的藥材，因此，此方並不是供一般懷孕婦女預防流產、早產之用。而是建立在糾正胎位或難產催生的基礎之上，治療胎位不正或是氣虛合併肝鬱氣滯的產婦，一般需具有上述主症，且在懷孕後期服用較爲平安。不能將其當成萬用方，所有產後諸症，皆用此方。❤

本文作者為佛教慈濟綜合醫院台北分院中醫科主治醫師

