

記錄編號	6568
狀態	NC094FJU00255020
助教查核	
索書號	
學校名稱	輔仁大學
系所名稱	食品營養學系
舊系所名稱	
學號	92445135
研究生(中)	林恬如
研究生(英)	Tien-Ju Lin,
論文名稱(中)	坐月子飲食文化-飲食禁忌與飲食規範綜論研究
論文名稱(英)	The Dietary Culture of Doing the Month Review Studien on Dietary Taboos and Dietary Norm
其他題名	
指導教授(中)	李寧遠博士
指導教授(英)	Ning - Yuean Lee, Ph. D
校內全文開放日期	不公開
校外全文	不公開

開放日期	
全文不開放理由	
電子全文送交國圖.	同意
國圖全文開放日期.	2007.04.19
檔案說明	電子全文
電子全文	01
學位類別	碩士
畢業學年度	94
出版年	
語文別	中文
關鍵字(中)	坐月子；產後；飲食文化；飲食禁忌；飲食規範
關鍵字(英)	Doing the Month; Postpartum; Dietary Culture; Dietary Taboos; Dietary Norm
摘要(中)	近年來由於坐月子飲食的商業化，飲食禁忌與規範被廣泛渲染，常為產婦營養不均衡與產後肥胖的原因。本研究在探索坐月子飲食各項禁忌與規範的原因，並以營養學與食品衛生安全角度進行討論，同時瞭解產婦在產褥期的生理變化與營養需求，於傳統思維與現代觀點間取得平衡點，可作為營養介入重點與衛教材料，使產婦達到良好營養狀態。
摘要(英)	Due to the dietary service of Doing-the-Month being commercialized, dietary taboos and dietary norm playing up extensively in recent years, they are usually the reasons of nutritional imbalance or postpartum obesity for parturient. The main purpose of the review research was exploring the reasons of dietary taboos

	<p>and dietary norm on the dietary of Doing-the-Month in terms of nutrition and food hygiene. At the same time, we tried to understand parturient physical changes and nutrition requirements during postpartum, in order to balance between traditional thinking and modern scientific view. They can be regarded as nutritional intervention focal points and dietary education contents to make parturient women attain good nutritional status.</p>
<p>論文 目次</p>	<p>目 錄 中文摘要 1 英文摘要 2 謝辭 3 目錄 4 表目錄 6 第一章 緒論 7 一、研究動機 7 二、研究目的與方法 9 三、名詞說明 10 四、章節安排 13 第二章 文獻回顧 15 一、社會變遷對坐月子飲食的影響 16 二、不同地域的坐月子飲食研究 19 第三章 中醫飲食調理論述 25 一、產後生理 25 二、產後飲食調理 27 第四章 坐月子飲食禁忌與規範之研究與論述 29 一、坐月子飲食禁忌 29 (一) 不吃硬 30 (二) 不吃毒性物 32 (三) 不吃鹽 36 (四) 不喝水 38 (五) 不吃冰冷的食物 41 (六) 不大吃大喝 45 (七) 不吃燥熱食品 46 (八) 忌食人蔘 49 二、坐月子飲食規範 51 (一) 生化湯 52 (二) 麻油雞酒 56 (三) 豬肝與杜仲腰子 62 (四) 魚湯 64 第五章 坐月子期間飲食調理方式 66 一、產後第一週 68 二、產後第二週 71 三、產後第三、四週 72 四、總結 73 第六章 結論 74 一、研究結論 74 二、研究建議 75 三、研究限制 75 參考文獻 76 一、中文部分 76 二、西文部分 86</p>
<p>參考 文獻</p>	<p>參考文獻 一、中文部分 1.廖育群(2003)醫者意也,東大出版社,台北,第26頁。2.羅碧如、李家孟(2004)我國?婦禁忌初探。職業衛生與病傷,第19卷,第1期,第49-50頁。3.李亦園(1997)中國飲食文化研究的理論圖像,第六屆中國飲食文化學術研討會論文集,中國飲食文化基金會出版,台北,第1-16頁。4.張宇(1997)瑤族產婦的坐月保健,民族保健,第8期,第52頁。5.羅秉芬(1997)試論敦煌本古藏醫文獻研究的重要性,中國藏學,第4期。6.劉小幸(1997)醫學人類學簡介,世界民族。7.張玉珍(2002)中醫婦科學,中國中醫藥出版社,北京,第258-259頁。8.吳宜樺、郭素珍(1999)本省婦女坐月子期間依傳統習俗執行飲食規範之探討,護理新象,第9卷,第1期,第64-74頁。9.韓素芹(2003)坐月子是否要忌口,藥膳食療,第4期,第16頁。10.唐儷芳(1995)坐月子對產婦的意義,國防醫學院護理研究所碩士論文。11.黃啟智(2003)兩岸飲食文化現況之研究:以中國福建省漳州市與台灣彰化市為例,淡江大學中國大陸研究所碩士論文。12.林乃桑(1989)中國飲食文化,人民出版社,上海,第1頁。13.李亦園(1999)文化、飲食與象徵,飲食與文學研討會主題演講論文,私立輔仁大學,台北。14.林永匡(1994)中國飲食文化辭典,人民出版,安徽,第1頁。15.張哲永(1992)馳名的八大菜系,弘文出版社,台北,第3頁。16.王子輝(1997)中國飲食文化史論叢,烹飪培訓學院出版,西安,第2頁。17.趙榮光(2000)中華民族飲食圈、中國菜區域風格及相關的若干問題,第六屆中國飲食文化學術研討會論文集,中國飲食文化基金會出版,台北,第84頁。18.鄧景衡(1997)黑飲、金食、鏞島,田園城市文化出版,台北。19.林淑蔓(2006)婦女產後坐月子藥膳,長庚護理學院講義,桃園。20.潘惠晴、朱佩玲、林淑娟、張翠</p>

樺、李幼華（1993），中國傳統習俗對孕產婦健康維護行為之影響，榮總護理，第10卷，第3期，第247-254頁。21.李亦園（1992）中國飲食文化的理論基礎與研究課題，第一屆中國飲食文化學術研討會論文集，中國飲食文化基金會出版，台北，第1-11頁。22.佚名（1969）台灣風物，台北，第19卷，第3、4期，第26頁。23.蔡秀玲、郭靜香、蔡佩芬（2004）生命期營養，藝軒出版社，台北，第56-57頁。24.江曉菁（1998）探討初產婦坐月子期間身體活動狀況及其代表意義，台灣大學護理學研究所碩士論文。25.王夢鷗（1980）禮記今註今譯，商務印書館，台北，第379-382頁。26.徐春甫（2002）古今醫統大全，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。27.張璐（2002）張氏醫通，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。28.呂木蘭（1999）現代坐月子的女性觀點~以坐月子中心的產婦為例，清華大學人類學研究所碩士論文。29.翁玲玲（1992）漢人婦女產後作月子儀式的行為探討~兩個漁民社區的調查研究，清華大學社會人類學研究所碩士論文。30.黃筱玲（1999）作月子習俗之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。31.高千惠（1992）初產婦產後期依傳統習俗執行自我照顧行為之探討，台灣大學護理學研究所碩士論文。32.廖彩言（1997）初產婦做月子的經驗探討，陽明大學臨床護理研究所。33.陳麗麗、王純娟（2000）產婦對於傳統醫療中有關產後調理的態度及行為之研究，護理研究，第8卷，第1期，第49-58頁。34.黃久華（2003）產婦執行坐月子習俗遵循度與產後健康狀態之相關性研究，國立陽明大學社區護理研究所碩士論文。35.楊榮森、鄭金寶、劉秀英、孫萍、陳珮蓉、許金鳳（2003）健康美麗坐月子，時報文化，台北，第113-140頁。36.王曉莉、王靜、歐柳菁、王燕（2000）涇水縣婦女產褥期飲食行為研究，中國行為醫學科學，河北，第9卷，第1期，第29-30頁。37.梁欣?（2000）濟寧市婦女產褥期飲食行為保健知識研究，中國行為醫學科學，第9卷，第3期，第226-227頁。38.楊瑾（1996）產婦的飲食護理，護理學雜誌，浙江，第11卷，第3期，第190頁。39.陳慧林、趙悅友、陳麗、張力紅、李小帆（2003）356例產婦產後飲食結構的調查與分析，中原醫刊，湛江，第30卷，第8期，第4-6頁。40.張寧（1997）瑤族產婦的坐月保健，民族團結，上海，第8期，第52頁。41.周耀華、喻國華（1998）坐月子的飲食誤區，醫藥與保健，第3期，第28頁。42.筱原令（2002）娶太太還是韓國人為好，印刻出版，台北，第62頁。43.林靜佩（2004），台灣越南籍初產婦的坐月子及初為人母之經驗，高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。44.羅元愷（1989）中醫婦科學，知音出版社，台北。45.叢春雨（2002）叢春雨中醫婦科經驗，中醫古籍出版社，北京。46.尤昭玲、袁家麟（2005）中醫婦科學，中國中醫藥出版社，北京。47.陳尚德（2002）中醫飲食養生學理論與當今台灣民眾飲食養生實踐之研究，南京中醫藥大學博士論文。48.孫思邈（2000）備急千金要方，中國醫學大成績集校刊影印本，上海科學技術出版社，上海。49.羅碧如、李家孟（2004）我國產婦禁忌初探，職業衛生與病傷，第19卷，第1期，第49頁。50.沈慶法、廖暉明、李天雄、朱寶貴（1997）忌口百問，南粵出版社，香港。51.張玉珍（2004）中醫婦科學，中國中醫藥出版社，北京。52.吳慈榮（2004），產後調理中醫現代觀，孕產期營養研

討會，中國醫藥大學婦設醫院，台中。53.張機（2000）金匱要略方論，中國醫學大成績集校刊影印本，上海科學技術出版社，上海。54.趙云芳（1997）金匱食療與疾病之初探，河南中醫，第17卷，第6期，第329-330頁。55.忽思慧（1985）飲膳正要，上海涵芬樓本影印，北京市中國書店，北京。56.王肯堂（2002）女科証治準繩，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。57.李瑤卿（2004）孕產婦滋養餐，江蘇科學技術出版社，南京，第34-35頁。58.羅巧珍（2004）懷孕到產後飲食營養與體重變化之前瞻性研究，台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文。59.謝文全（2004）食經概論飲食養生大全，文興出版社，台中，第256頁。60.高宣亮、秦潔貞（1998）食物藥物毒物，人民衛生出版社，北京。61.鄭集（1947）實用營養學，正中書局，台北，第93-103頁。62.劉楚江（2005）飲食宜忌與食物相剋，海潮出版社，北京。63.戴耀華、盧少平（2005）坐月子必讀，中國婦女出版社，北京。64.賈銘（2002）飲食須知，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。65.莊淑祈（1988）妊娠飲食健美法，偉士出版社，台南，第77-115頁。66.莊淑旂（2003）月子的美學，種籽文化出版，台北，第80-141頁。67.莊壽美、章惠如（2004）從懷孕到坐月子，廣和出版社，台北，第234-275頁。68.張為憲、李敏雄、呂政義、張永和、陳昭雄、孫璐西、陳怡宏、張基郁、顏國欽、林志城、林慶文（1996）食品化學，華香園出版社，台北，第21頁。69.傅祖慶、賴亮全、林則彬、林富美（1998）Guyton, Hall 原著，蓋統生理學，華杏出版，台北，第52頁。70.賴宗鼎、黃鎮國（1998）Cotran, Kumar, Robbins 原著，羅賓氏病理學，藝軒圖書出版，台北，第16頁。71.秦伯未（1996）中醫學概論，文光圖書，台北。72.鄭振鴻（2006），中醫養生，台北市營養師公會長期照護機構營養服務研討會，台北市立聯合醫院中興院區，台北。73.王麗茹（2004）孕婦飲食與用藥禁忌，人民軍醫出版社，北京。74.巢元方（2002）諸病源候論，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。75.張磊（1982）產鑑，河南科學技術出版社，河南。76.陳自明（1990）婦人大全良方，中醫古籍出版社，北京。77.陳東達（1983）中國民間養生食物，星光出版社，台北。78.謝曉雲、張曉卉、陳雅莉、林宜昭、黃惠如、司晏芳、吳家恆、陳玉梅、邱玉蟬、林貞岑（2001）健康飲食新流行，天下生活出版，台北，第90-94頁。79.王璐（2004）產婦保健食療方，中國醫藥科技出版社，北京，第1-3頁。80.李世滄（2006）膳食療養學，中醫實證的食物療法，合記圖書出版社，台北，序言。81.栗惠（1998）飲食調護體會，湖南中醫藥，第11期，第52頁。82.朱芷君（2006），降火氣抗發炎的秘訣，康健雜誌，第91期，台北。83.林景彬（1997）中藥藥理與應用，中國醫藥學院，台中。84.曾雨（2005）產後全方位復原手冊，北方婦女兒童出版社，長春。85.傅山（2002）傅青主女科，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。86.翁銘權（2000）生化湯之臨床探討，中國中醫臨床醫學雜誌，台北，第124-125頁。87.呂車鳳（1993）生化湯之藥理學及枯里珍之單寧成分研究，台北醫學院藥學研究所博士論文。88.侯毓昌（2005）以德菲法探討生化湯在台灣地區產後調理使用時機與劑量之研究，長庚大學傳統中國醫學研究所碩士論文。89.郭純育（1999）把握坐月子良機，元氣齋出版社，台北，103-

	<p>104。90.朱櫛（2002）普濟方，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。91.王士雄（1989）隨息居飲食譜，歷代中醫珍本集成十九，萬人出版社，台北。92.李時珍（2002）本草綱目，中華醫典，湖南電子音像出版社，長沙。93.阮正雄（2000）褥婦吃麻油雞的傳統事實的醫學意義，中醫婦科醫學雜誌，台北，第 69-72 頁。94.莊淑旂（2005）女人的三春，時報出版，台北，第 130-156 頁。95.楊玲玲（1988）怎樣吃最補，文經出版社，台北。96.黃霏媽（1996）說薑，藥膳食療研究，第 1 期，第 34 頁。97.彭銘泉（1997）中國藥膳學，文光圖書出版，台北。98.陳蓮舫（1989）女科秘訣大全，歷代中醫珍本集成三十一，萬人出版社，台北。99.黃雅菁（2003）攝取麻油雞酒湯對母乳餵哺之影響，臺北醫學大學保健營養學系碩士論文。100.費伯雄（1989）食鑑本草，歷代中醫珍本集成十九，萬人出版社，台北。101.鍾庸（2001）食療食物大全，萬里書店，香港。102.高岐臻（1995）中醫與養生，南粵出版社，香港。103.林國誠、楊美都、陳淳惠、陳子玲、賴馥君、陳偉德（2006）國內醫院產婦餐營養成分分析及供應情形探討，中華營養師通訊，第 11 卷，第 4 期，第 9-11 頁。104.蕭寧馨（2004）食品營養概論，時新出版社，台北，第 310-311 頁。二、西文部份 105. Pillsbury B（1982）Doing the Month：Confinement and Convalescence of Chinese Women after Childbirth. Anthropology of Human Birth 119-146. 106. Chan SM, Nelson EAS, Leung SSF, Cheung PCK &amp; Li CY.（2000）Special postpartum dietary practices of Hong Kong Chinese women. European Journal of Clinical Nutrition 54:797-802. 107. Neumann TW（1977）A Biocultural approach to salt taboo：The case of the southeastern united states. In current Anthropology 18:2. 108.Subramanian MG &amp; Abel EL（1988）Alcohol inhibits suckling-induced prolactin release and milk yield. Alcohol 5:95-8. 109. Subramanian MG, Chan XG &amp; Bergeski BA（1991）Inhibitory effect of alcohol（EtOH）on suckling-induced prolactin release in lactation rat：Site and action. Boil Reprod 44:102. 110. Subramanian MG（1995）Effects of chronic alcohol administration on lactational performance in the rat. Alcohol 12:137-43. 111. Vilar? S, Vinas O, Remesar X &amp; Herrera E（1987）Effects of chronic ethanol consumption on lactational performance in rat：mammary gland and milk composition and pup? growth and metabolism. Pharmacol Bio-Chem Behav 27:333-9. 112. Oyama LM,Couto RC, Coto GEC, D?maso AR &amp; oller do Nascimento CM（2000）Ethanol intake during lactation II. Effects on pups? liver and brain metabolism. Alcohol 21:201-6.</p>
論文 頁數	88
附註	
全文 點閱 次數	
資料 建置 時間	

轉檔日期	
全文檔存取記錄	
異動記錄	M admin Y2008.M7.D3 23:18 61.59.161.35