

术后小食谱

Yuan Song

媛颂·厦门

针剂类术后 消肿饮食

YUANSONG

针剂术后饮食指南

恢复阶段	时间范围	注意事项	推荐饮食
关键维稳期	术后0-24小时	绝对禁忌 酒精（加速针剂代谢） 过热饮食（诱发血管扩张） 人参（活血化瘀）	常温椰子水（补钾防肿） 蒸山药+水煮蛋（易消化优质蛋白） 蓝莓酸奶杯（花青素抗炎）
效果稳定期	术后24-72小时	重点营养素 硅元素（促进胶原交联固定针剂） 维生素K（加速於青吸收）	菠菜猪肝粥（补充维生素K） 黄瓜苹果汁（含硅量 > 30mg/100g） 清蒸鳕鱼+燕麦饭（Ω-3 抗炎）
长效维持期	术后72小时-14天	功能强化 每日饮水 > 2000ml（维持针剂水合状态） 增加含透明质酸钠食物（秋葵、纳豆、银耳）	秋葵虾仁蒸蛋（粘多糖+硒协同抗氧化） 奇异果银耳羹（维C促胶原合成）

术后消肿饮食原则

- 1、低钠高钾：减少水分滞留（香蕉、菠菜、牛油果）
- 2、优质蛋白：促进组织修复（鱼肉、鸡胸肉、藜麦）
- 3、抗炎成分：抑制肿胀反应（姜黄、蓝莓、深海鱼油）
- 4、维生素C：增强毛细血管弹性（奇异果、彩椒、西兰花）

5款高效消肿食谱

• 冬瓜薏仁鲫鱼汤

食材:

冬瓜200g、薏仁30g、鲫鱼1条、姜片1片

做法:

鲫鱼煎至微黄，加水煮沸后撇浮沫

加入冬瓜、薏仁、姜片文火炖40分钟

功效:

冬瓜利水消肿+薏仁健脾祛湿



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料，经期/孕妇禁用薏仁

5款高效消肿食谱

• 菠萝莴笋沙拉

食材：

菠萝100g、莴笋80g、虾仁6只、橄榄油1勺

做法：

莴笋切丝盐水浸泡10分钟沥干

菠萝切块与焯水虾仁混合，淋橄榄油

科学依据：

菠萝含菠萝蛋白酶分解淤血+莴笋钠钾比高达21：1



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

5款高效消肿食谱

• 红豆薏米代餐粥

食材：

红豆50g、薏米30g、燕麦20g、红枣3颗

做法：

红豆与薏米提前浸泡2小时

所有食材加600ml水用电饭煲煮粥模式

服用时机：

术后前3天早晚各1碗，替代主食



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

5款高效消肿食谱

• 黑咖啡消肿套餐

组合：

黑咖啡（术后24小时后饮用，无糖）

蒸山药150g、水煮蛋1个

原理：

 咖啡因促进代谢（每日限1杯）

 山药粘液蛋白保护肠胃

服用时机：

术后前3天早晚各1碗，替代主食



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料，孕妇禁用咖啡

5款高效消肿食谱

• 消肿特调蔬果汁

配方：

西芹50g、黄瓜100g、苹果半个、柠檬汁5滴

做法：

破壁机高速打1分钟，不过滤直接饮用

营养解析：

西芹含苯胺类物质调节体液平衡



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

术后饮食禁忌清单

忌口类型	代表食物	不良后果
高盐	腌制品、薯片	加重面部水肿
辛辣	火锅、芥末	引发毛细血管扩张
易过敏	芒果、海鲜	诱发局部炎症反应
酒精	所有酒类	延缓伤口愈合

手术类术后 营养搭配

Yuan Song

术后饮食核心原则

恢复目标	营养策略	作用机制
加速创伤愈合	高蛋白+锌+维生素C	促进胶原蛋白合成与上皮细胞再生
预防瘢痕增生	低脂+高硅+抗氧化剂	抑制成纤维细胞过度增殖
降低感染风险	严格忌口+益生菌补充	减少炎症介质释放，维持肠道菌群平衡
维持手术效果	控盐+控糖+足量胶质前体	避免水肿变形，保障组织重塑稳定性

后饮食阶段划分与营养重点

恢复阶段	时间范围	营养目标	关键营养素
急性修复期	术后0-3天	控制炎症、促进凝血	维生素K、锌、Ω-3脂肪酸
组织修复期	术后4-14天	胶原蛋白合成、预防色沉	维生素C、优质蛋白、谷氨酰胺
稳定塑性期	术后15-30天	维持效果、预防增生	硅元素、透明质酸、抗氧化剂

急性修复期（0-3天）黄金组合

• 南瓜小米鳕鱼粥

食材：

鳕鱼100g、南瓜100g、小米50g、亚麻籽油5ml

做法：

鳕鱼蒸熟碾碎，与南瓜小米同煮至软烂

功效：

锌元素加速创面愈合（鳕鱼）

β -胡萝卜素修复粘膜（南瓜）



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

急性修复期（0-3天）黄金组合

• 三文鱼米糊

食材：

熟三文鱼100g、大米30g、胡萝卜50g

做法：

文火熬煮后打糊

优势：

Ω-3脂肪酸减少创伤部位前列腺素分泌



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

急性修复期（0-3天）黄金组合

· 菠菜猪肝汤

食材：

猪肝80g、菠菜200g、枸杞10粒

处理：

猪肝切片盐水浸泡去腥，沸水焯30秒

关键：

补充维生素k促进凝血酶原合成



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

急性修复期（0-3天）黄金组合

· 抗炎果蔬饮

配方：

西芹50g、紫甘蓝30g、苹果半个、椰子水200ml

做法：

破壁机过滤饮用

功效：

槲皮素+花青素抑制IL-6炎症因子



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

组织重建期（4-14天）能量套餐

• 三文鱼藜麦沙拉

配方：

煎三文鱼120g、三色藜麦60g、羽衣甘蓝100g、核桃碎15g

酱料：

柠檬汁+初榨橄榄油

科学价值：

Ω-3脂肪酸抑制前列腺素E2炎症介质

藜麦提供全谱氨基酸促进胶原合成



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

组织重建期（4-14天）能量套餐

· 伤口修复汤

制作：

牛尾骨500g、山药200g、红枣5颗

处理：

炖煮6小时，去油取汤

科学价值：

牛尾提供I型胶原前体物质

山药粘液蛋白促进创面愈合



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

组织重建期（4-14天）能量套餐

· 奇异果胶原饮

制作：

奇异果2个、银耳（泡发）50g、椰子水200ml

处理：

破壁机搅打

营养协同：

维生素C使胶原蛋白吸收率提高40%



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

稳定塑形期（15-30天）养护食谱

• 海带牡蛎豆腐煲

材料：

牡蛎8只、嫩豆腐200g、干海带10g

营养解析：

牡蛎含锌量食物界第一（每100g含71mg）

海带多糖抑制瘢痕疙瘩成纤维细胞增殖



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

稳定塑形期（15-30天）养护食谱

• 牡蛎藜麦饭

材料：

牡蛎6只、鲜虾8只、三色藜麦80g、芦笋100g

营养解析：

牡蛎含锌量食物界第一（每100g含71mg），
加速表皮更新

赖氨酸（藜麦）促进减容后肌肉修复



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料

稳定塑形期（15-30天）养护食谱

• 玫瑰薏仁银耳羹

配方：

薏仁30g、银耳20g、玫瑰花冠5朵、茯苓10g

煮法：

文火慢炖2小时至胶质析出

双重功效：

薏仁利水防肿胀复发

玫瑰花青素抗氧化防色沉

植物性透明质酸维持皮肤张力



禁忌：有以上食物过敏者不可食用，开放性伤口禁用姜蒜等刺激性调料，经期/孕妇禁用薏仁

术后饮食禁忌清单

禁忌类别	典型食物	风险后果	替代方案
高嘌呤	浓肉汤、火锅	增加痛风风险影响行动	改用菌菇蔬菜高汤
光敏性	芹菜、柠檬	加重色素沉着（配合光电项目）	选用苹果、梨等低光敏水果
活血化瘀	当归、藏红花	引发术区血肿	改用枸杞、桂圆温和滋补

感谢翻阅 愿您健康美丽

媛颂·厦门