

丝瓜汤是下奶还是回奶？哺乳期妈妈喝前先弄清真相

不少哺乳期的妈妈在饮食上格外谨慎，尤其听到丝瓜汤能催乳或退乳的说法时，常会犹豫要不要端上餐桌。丝瓜汤是下奶还是回奶，其实并没有绝对答案，它和丝瓜品种、烹饪方式、个人体质以及食用量都有关系，需要结合实际情形来看。

丝瓜汤的成分与泌乳作用的关联

丝瓜本身水分充足，含少量植物蛋白、维生素C和膳食纤维，性质偏凉。传统观念里，丝瓜络（老丝瓜去皮去籽后的纤维部分）被认为有通乳作用，因此有人把新鲜丝瓜煮汤与“下奶”联系起来。但新鲜丝瓜的汁液并不含特殊催乳成分，它的凉性反而可能让一些体质虚寒的妈妈感到肠胃不适，从而间接影响乳汁分泌。如果汤里加了猪蹄、鲫鱼等常见下奶食材，那促进泌乳的效果更多来自搭配的荤食，而非丝瓜本身。

不同体质与食用方式的差异表现

同样是丝瓜汤，有人喝了觉得乳房更胀、宝宝吃奶更满足，有人却出现奶量减少甚至堵奶。这与体质关系密切：阳气足、平时不怕凉热的妈妈，适量喝清润的丝瓜汤并无坏处，还能补充水分帮助体液循环；而本身体质偏寒、容易腹泻或手脚冰凉的人，连吃几天偏凉的丝瓜汤，可能让气血运行变慢，乳腺通畅度下降，奶水看上去就少了。烹饪时若用大量姜片、胡椒中和凉性，并配温补食材，对多数妈妈会更稳妥。此外，一次大量饮用浓丝瓜汤，可能因水分骤增改变体内电解质平衡，对敏感体质也会产生回奶样的波动。

常见误区与需要留意的细节

很多人把“丝瓜络炖汤”和“新鲜丝瓜煮汤”混为一谈，前者在中药性味里归通络类，后者则更接近普通蔬菜汤，功效差别不小。还有人听信偏方，在乳腺发炎或奶水淤积时大量喝丝瓜汤，指望靠凉性去“疏通”，结果寒凉加重局部气血凝滞，反而让炎症拖长。哺乳期饮食的关键是均衡与温和，丝瓜汤可以作为补水换口味的选择，但不宜天天大量单独饮用，更别把它当成唯一的“下奶神器”。若发现喝后奶量明显下降或出现腹胀、怕冷等反应，应暂停并观察，不必强行坚持。

| 情形 | 可能效果 | 建议 |

| ---- | ----- | ---- |

| 体质偏热+搭配温性荤食 | 有助补水与通乳 | 控制分量，避免过量 |

| 体质虚寒+单喝清丝瓜汤 | 易致奶量波动或不适 | 加姜葱或改丝瓜络入膳 |

| 乳腺不畅伴炎症 | 凉性可能加重淤堵 | 先处理炎症再考虑食疗 |

实用思路与判断方法

判断丝瓜汤对自己是助乳还是抑乳，可以先从小半碗试起，观察一两天内的奶量与身体感受。若精神、体温、排便正常，奶量稳定或略增，说明当前体质可接受；若明显疲惫、手脚更凉或奶阵减少，就应调整做法或停用。日常不妨将丝瓜汤与其他温和汤水轮换，比如黄豆排骨汤、山药鸡汤，既保证营

养又不让单一食材的属性长时间影响体质。哺乳期的饮食不是非黑即白，而是要在了解自己状态的基础上灵活选择。

丝瓜汤是下奶还是回奶，归根结底要看人、看量、看做法。把它当作普通汤品合理纳入膳食，比盲目追求功效更利于持续哺乳。

FAQ

Q1：丝瓜络和新鲜丝瓜汤作用一样吗？

A1：不一样，丝瓜络偏通络，常用于辅助通乳，新鲜丝瓜汤性质偏凉，作用有限。

Q2：奶水少能靠喝丝瓜汤改善吗？

A2：若体质适合且搭配下奶食材，可能有辅助补水作用，但不能单靠它提升奶量。

Q3：乳腺堵塞时能喝丝瓜汤吗？

A3：不建议，凉性可能加重淤堵，应先缓解炎症再考虑温和食疗。