

经期量多应吃什么食物补血比较好...什么食物补血?-股识吧

一、月经出血太多吃什么东西补血快

红枣！！此外也可以吃含铁高的来补血，例如菠菜含铁高，但是也要注意吃肉，这样利于铁的吸收。

光吃含铁食物不一定能吸收的。

不过女性每月如果月经出血量不大，不用太在意补血的问题，除非本来就有些贫血的。

二、什么食物补血？

常见的补血食品有黑豆、发菜、胡萝卜、面筋、菠菜、金针菜、龙眼肉等，补血饮食有炒猪肝、猪肝红枣羹、姜枣红糖水、山楂桂枝红糖汤、姜汁薏苡仁粥、黑木耳红枣饮料等。

1、红枣煲水，水开后放红糖，煮一下，最后放鸡蛋就好了，2、黑木耳+冰糖，蒸着吃，很补血的乌骨鸡赤豆，带皮的花生米，黑木耳，红枣一起烧汤铁是造血的主要原料之一，补血首先就要补铁。

补血先要从食补开始，选择含铁丰富，铁吸收率高的食物：

单位：毫克/100克食物食品 铁小米 4.7大米 0.7~1.8芹菜 8.5油菜 3.4菠菜 2.5黄豆

11.0菜花 1.8白萝卜 1.9胡萝卜 1.9海带 158.0紫菜 32.0黑木耳 185.0香菇 23.0蛋黄

7.0蚕豆 7.0瘦猪肉 2.4牛肉 3.2羊肉 3.0猪肝 25.0鸡肉 1.5牛乳 0.1一般来说动物性食品

铁吸收率较高，大约20%左右，植物性食物吸收率低，约在10%以下。

鸡蛋中的铁吸收率低，所以不能满足于吃鸡蛋。

大豆中的铁吸收率高，可适量食用。

冬天冬天之时，血液循环常受阻，平时菜单须要通气之素菜。

早晨菜单1、花生油炒木耳。

此菜可通气、清血、通血。

做法：花生油下锅，待热时放下姜片炒，二分钟左右放下木耳，加些盐和味素（味精）。

2、花生油炒菠菜，此菜用在早晨可补血。

中午菜单1、胡萝卜、花生仁用花生油炒，此菜可补脑。

2、豌豆、冬粉、豆腐煮汤，此菜可通气、补血。

晚餐菜单1、莴菜（莴笋）用花生油炒。

2、胡萝卜、白萝卜、木耳、香菜加些麻油（香油）煮汤。

此菜可通气、清血。

另外以下蔬菜也能起到补血的作用金针菜铁质含量丰富，还有维生素A、B1、C和蛋白质、脂肪及秋水仙碱等营养素。

龙眼肉又称桂圆肉，铁质丰富且含有维生素A、B及葡萄糖、蔗糖等，产后妇女吃龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒之类也是很好的补血食物。

咸萝卜干萝卜干所含的维生素B极为丰富，铁质含量很高。

黑豆黑豆又称乌豆，可以生血、乌发，产后也可用乌豆煮汤。

发菜色黑，内含铁质，所以能补血，妇女产后也可用发菜煮汤做菜，作为补血之用。

胡萝卜即红萝卜，含有维生素B、C，且含有一种特别的营养素胡萝卜素，对补血极有益，所以胡萝卜煮汤是很好的补血汤饮。

菠菜含铁质、胡萝卜素极为丰富，所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物。

其他含有铁质的食物，在果类中以葡萄干、李子干、杏子干、桃子干为最多。

患有贫血的人，会出现皮肤粘膜苍白、头晕、眼花、耳鸣、乏力、心慌、气促等症状，如果不及时进行治疗，后果会很严重。

含铁丰富的食物主要包括肝脏、肾脏、心脏、胃肠和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等均含有丰富的铁质，民间也常用桂圆肉、大枣、花生内衣作为补血食品。

现代医学研究证明，只有二价铁离子才能被人体吸收。

在酸性环境下，三价铁易转变为易溶于水的二价铁，如果老年人体内缺乏胃酸，铁的吸收便会受到阻碍。

所以，为了促进铁质的吸收，还应吃一些酸性的食物，如西红柿、酸枣、酸黄瓜、酸菜等。

维生素C也可促进铁质的吸收和利用。

因此，可多进食含维生素C丰富的食物，如新鲜的蔬菜和水果。

B族维生素（维生素B12、叶酸）是红细胞生长发育所必需的物质，动物肝脏和瘦肉中含量较多，绿叶蔬菜等也含有叶酸，可多食用。

蛋白质是构成血红蛋白的重要原料，贫血病人应多食用含蛋白质丰富的食物，如牛奶、鱼类、蛋类、黄豆及豆制品等。

患贫血的病人往往食欲不佳或消化不良，因此，要特别注意饮食的色、香、味、以促进患者的食欲。

事实上，美味的菜肴，对胃酸分泌也有促进作用。

最后，医者常说一天三颗枣，青春永不老，相信大家都听过吧。

希望你有一个好的心情和运气，身体健康！！！！

三、来大姨妈如何补血?

月经期间，抵抗力下降，情绪易波动，有的人可出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。因月经失血，尤其是月经过多者，每次月经都会使血液的主要成份血浆蛋白、铁、钾、钙、镁等丢失。

因此，在月经干净后1-5日内，应补充蛋白质、矿物质及补血的食物。

选用既有美容又有补血作用的食物，如牛奶、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、猪蹄、芡实、菠菜、桂圆肉、胡萝卜苹果、荔枝肉、樱桃等。

月经期间还应补充一些利于“经水之行”的食物，如羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛奶、红糖、桂圆等温补食物。

有食欲差、腰痛等症状时，饮食宜选用营养丰富、健脾开胃、易消化的食物，如大枣、面条、薏苡仁粥等。

为保持营养平衡，应同时食用新鲜蔬菜和水果。

食物以新鲜为主，不仅味道鲜美，易于吸收，且营养破坏较少。

行经期间，饮食上还应注意以下几点：1 忌生冷食物，宜食温热。

中医学认为，血得热则行，得寒则滞。

月经期食生冷，一则有碍消化，二则易伤人体阳气，导致内寒产生，寒性凝滞，可使经血运行不畅，造成经血过少，甚至痛经。

即使在酷暑盛夏季节，经期也不宜吃冷饮。

月经期饮食应以温热为宜，选用海带、大枣、高粱米、薏苡米、羊肉、苹果等食物，少吃梨、荸荠、菱角、冬瓜、芥蓝、大麻仁等寒凉、滑泻食物。

2 忌食酸辣刺激食物。

月经期间的女士感到特别疲劳，消化功能减弱，胃口欠佳，因此，饮食上应注意食物的清淡和易于消化吸收，避免食用过酸和刺激性较大的食物，如山楂、酸菜、食醋、辣椒、芥末、胡椒等。

3 要防止缺铁，荤素搭配。

铁是人体必需的微量元素。

铁不仅参与血红蛋白及许多重要的酶的合成，而且对免疫、智力、衰老及能量代谢等都有重要作用。

月经期由于铁的丢失较多，进补含铁丰富的食物非常重要。

鱼、瘦肉、动物肝、动物血等含铁丰富，而且生物活性较大，容易被人体吸收利用；

而大豆、菠菜中富含的植物铁，吸收率较低。

所以，月经期膳食中应注意荤素搭配，适当多吃些动物类食物，以满足月经期对铁的特殊需要。

月经来潮或月经前后，感到小腹疼痛或牵拉腰腿痛者称痛经。

痛经发生的原因。

或因您饮生冷，或因外受寒潮，或因气血失调，气机不畅，血行受阻。

因湿热蕴结，肝郁气滞所致者，常伴有食欲不振、烦躁、倦怠、面色苍白等表现。

在发作时，宜治标止痛，待疼痛减轻，以预防为主才能达到较好的治疗和美容效果。

四、月经期间应该注意多吃什么呢

喝热红糖姜水，多吃红枣补血，木耳、花生、核桃、虽然我答案简单但是实用，谢谢

五、吃什么补血最快

黑枸杞：黑枸杞含丰富的花青素，花青素能起到补血安神、补肾益气、改善睡眠、延缓衰老多种功效，是养生佳品，近年来被越来越多的人关注，每天泡水、泡茶或者直接食用，能起到好的作用。

黑豆 黑豆可以乌发、生血，产后补血可以用黑豆熬乌鸡汤喝，黑豆是最平常的食材，却能给身体及时补充营养。

发菜 发菜色泽乌黑，富含丰富的铁元素，能够起到补血养颜的作用，经常食用可以让你的秀发更加乌黑，产后的妇女可以用发菜煮汤，补血效果更佳。

胡萝卜 胡萝卜内含丰富的胡萝卜素，被称为蔬菜中的人参，用胡萝卜炖汤，是补血养颜之佳品。

菠菜 菠菜是最佳的补血蔬菜，富含铁元素，可以做清炒菠菜，既营养又健康。

葡萄干、李子干、桃子也是很好的补血食物。

龙眼肉 龙眼肉铁质含量极高，可以用龙眼肉煲汤实用。

产后妇女可以多食龙眼汤、龙眼酒之类的食物，可以很好的补血。

萝卜干 萝卜富含维生素B，铁元素的含量也很好，是健康养生的佳品。

萝卜干有嚼劲且爽，配菜搭配更有一番风味，充分发挥出自身的营养。

六、月经过后吃什么补血

红枣！！此外也可以吃含铁高的来补血，例如菠菜含铁高，但是也要注意吃肉，这样利于铁的吸收。

光吃含铁食物不一定能吸收的。

不过女性每月如果月经出血量不大，不用太在意补血的问题，除非本来就有些贫血的。

参考文档

[下载：经期量多应吃什么食物补血比较好.pdf](#)

[《开通股票要多久》](#)

[《股票拍卖一般多久报名》](#)

[《股票带帽处理要多久》](#)

[《委托股票多久时间会不成功》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[下载：经期量多应吃什么食物补血比较好.doc](#)

[更多关于《经期量多应吃什么食物补血比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/21305432.html>