

姨妈量比较多怎么补血—月经鲜红，量比较多，有点贫血，需要怎么调里-股识吧

一、姨妈量好大，吃什么补回来

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、鸽蛋、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。

月经其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。

。

二、月经鲜红，量比较多，有点贫血，需要怎么调里

喝点四物汤即可。

组成：白芍药、川当归、熟地黄、川芎各15克。

水一盞半，煎至七分，空心热服。

三、月经血块多，怎么调理？

建议：你好，根据你的情况分析一般可用中药进行调治，根据症状和体征，采用活血化瘀、理气通络的方法有较好的效果。

诸如红花、桃仁、薄荷、坤草、泽兰、赤芍之类，对改善症状和体征均有良好效果。

。

不过，这要在大夫的指导下服用。

月经有块者应注意经期保护，冬天注意保暖，防止着凉，不食生冷食物，不过于劳累，保持心情愉快，劳逸结合。

对颜面色素沉着者，可通过外病内治的方法，调理月经获得痊愈。

经血暗红有血块，属“血瘀气滞”体质，可用川芎，丹参，红花等材料。

若经血少色淡，属于“血虚体虚”要用当归，黄芪，熟地，桂圆人参等补身体。

若为手脚冰冷的“虚寒”体质，用桂枝，茴香，艾叶食用暖身。

饮食改善调理——宜采用高蛋白低脂肪饮用，多摄取维生素C，E是骨盆血液循环顺畅，减低因充血导致痛感，并补充丰富的钙和镁让肌肉放松。

宜吃得食物——在MC来的前3天，到经期结束的食物要温热为主。

炭烤，油炸，辛辣或者腌渍品要少吃，西瓜，梨，椰子，葡萄柚忌吃，以免影响血管受缩。

白菜，苦瓜，白萝卜刻加热后吃。

四、姨妈量好大，吃什么补回来

月经一般会持续3-7天，超过7天就是量多，如果经血颜色正常无异状，就没事，无非也就是多换几天卫生巾，多吃些红枣和生花生米，这都是补血的。望采纳，谢谢！

五、流血过多吃什么补血最快

补血可以吃红枣、鸡蛋、猪肝、鱼虾、瘦肉、枸杞等食物，但是吸收的量比较少，想要更快的补血，是要吃铁制剂的，比较好吸收的是铁之缘片，吃一两个月就差不多了。

六、女生来大姨妈最有效的补血措施

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、鸽蛋、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、苹果等食品，少吃梨、荸荠、菱角、冬瓜、芥蓝、大麻仁等寒凉、滑泻食品。

2 忌食酸辣刺激食品。

月经其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品，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品，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。

。

参考文档

[下载：姨妈量比较多怎么补血.pdf](#)

[《股票st到摘帽需要多久》](#)

[《股票抛股要多久》](#)

[《股票多久才能反弹》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[《一只股票停牌多久》](#)

[下载：姨妈量比较多怎么补血.doc](#)

[更多关于《姨妈量比较多怎么补血》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/chapter/24473515.html>