

月经颜色比较淡量少吃什么 - - 月经很少要吃什么呢？ - 股识吧

一、月经量少吃什么食物

1、益母草60克、红枣30克、鸡蛋10只，共煮，喝汤，吃红枣与鸡蛋(服用以舒服为度)。

用于精血不足挟瘀者。

2、黄芪30克、黄精15克、山茱萸12克、巴戟天12克、当归9克，上药研末，炼蜜为丸，每日2~3次，每次3克，吞服。

用于精血亏虚者。

3、三棱30克、莪术15克、红枣30克冰煎，分2天服，每天服2次，每次50ml。

用于血瘀者。

特别提示：女性月经量少在注意日常生活调理外，还应警惕是否功能失调性子宫出血病、多囊卵巢综合，卵巢早衰或人流术后宫腔黏连或大失血后等疾病，应引起高度重视。

二、月经量少怎么食补

月经过少的营养原则 1、饮食应以清淡且富有营养为主。

2、注意补铁。

3、补充维生素C

维生素C的重要作用是促进生血机能，用以辅助治疗缺铁性贫血。

4、保证高蛋白食物。

适宜食物 1、主食及豆类的选择

小麦、小米、玉米、紫糯米、黑米、黑豆等及豆制品。

2、肉蛋奶的选择 猪肉、猪皮、牛肉、羊肉、动物内脏、动物血、兔肉、鸡肉、鱼类、蛋类、奶及奶制品等。

3、蔬菜的选择 油菜、小白菜、卷心菜、菠菜、苋菜、芹菜、藕、芥菜、青蒜、菜花、柿子椒、西红柿、胡萝卜、香菇、鲜蘑等。

4、水果的选择 水果是维生素、糖分、水分和矿物质的重要来源。

除月经期不宜过食生冷瓜果外，平时则应多食。

如：苹果、红枣、桂圆、荔枝、梨、香蕉、橘子、山楂、西瓜、荸荠、甘蔗、桃、李、杏、石榴、柿子、杨梅等。

饮食禁忌 1、忌食辛辣食物 忌食姜、酒、辣椒等辛辣食物。

2、忌油腻食物 本病患者往往伴有胃纳不佳或消化不良，饮食应以易消化，开胃醒脾为主，忌伤胃之物。

3、忌寒凉食物

寒性食物有：螃蟹、海螺、蚌肉、黄瓜、莴苣、西瓜、冰镇冷饮等。

三、月经量少吃什么好

(1) 属气血亏虚型的宜补气养血，可服八珍丸、十全大补丸。

(2) 属阴虚血亏型的宜滋阴养血，可服六味地黄丸。

(3) 属气滞血瘀型的宜理气活血祛瘀，可服女宝、当归浸膏丸、妇康宁片、桂枝茯苓丸。

(4) 属寒湿凝滞型的宜温经散寒、燥湿化瘀，可服金葵温经丸、女宝。

(5) 属痰阻冲脉的宜祛痰通络，可服苍附导痰丸。

注意事项：1．适当锻炼身体，合理安排工作、生活，改善环境、增加营养，去除慢性病灶。

2．应保持乐观的情绪，戒除精神刺激，尤其要避免过度的悲伤、忧愁、焦虑及恼怒。

3．遇事要冷静，处事要有容人之德，事后不要反复思量，郁郁寡欢。

四、经期量少吃什么好

女子月经量的多少因人而异，一般是20～100毫升。

一般每天换3～5次卫生巾或纸，就算是正常。

如果经血量过多，换一次卫生巾或纸很快就又湿透，甚至经血顺腿往下淌，这就不正常了。

经血过多，可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。

经血长期过多会引起贫血，应查明原因，进行治疗。

当然，如果因为子宫、卵巢不正常或全身性疾病，引起月经量少，这种情况也不正常，也应及时就医

五、月经很少要吃什么呢？

中药调解或者多吃枣

六、月经量少月经期间吃什么

灵膳堂录胎膏不错。

七、月经流的太少，要吃啥。

吃中药

八、月经量少吃什么好？

少吃辛辣食物，

参考文档

[下载：月经颜色比较淡量少吃什么.pdf](#)

[《华为社招多久可以分得股票》](#)

[《股票你们多久看一次》](#)

[《上市股票中签后多久可以卖》](#)

[《公司上市多久股东的股票可以交易》](#)

[下载：月经颜色比较淡量少吃什么.doc](#)

[更多关于《月经颜色比较淡量少吃什么》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/62832899.html>