

来月经的时候要吃什么东西月经量比较多——月经多吃什么食物-股识吧

一、吃什么食物让月经量多

问题分析：你好，一般正常的月经量是50毫升到80毫升左右的情况的，要是不能打湿一张卫生巾的量就月经过少可以适当喝点红糖水的情况的意见建议：注意卫生，注意保持心情愉快，注意月经期间保暖的情况的

二、来月经吃什么好？

少吃或不吃性凉的水果，如梨子

女性的益颜健体饮食调养的原则之一，就是与月经周期变化相吻合的"周期饮食"。这也是男女间益颜健体饮食调养中最主要的一个不同点。

不少女性，在月经来潮的前几天(月经前期)会有一些不舒服的症状，如抑郁、忧虑、情绪紧张、失眠、易怒、烦躁不安、疲劳等。

一般认为，这与体内雌激素、孕激素的比例失调有关。

此时，女性应选择既有益肤美容作用，又能补气、疏肝、调节不良情绪的食品、药品，如卷心菜、柚子、瘦猪肉、芹菜、粳米、鸭蛋、炒白术、淮山药、苡米、百合、丝瓜、冬瓜、海带、海参、胡萝卜、白萝卜、胡桃仁、黑木耳、蘑菇等。

在月经来潮时，可出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。

此时，宜选用既有益肤美容作用，又对"经水之行"有益的食品、药品。

宜选用的食品与药品有；

羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛肉、牛奶、鸡蛋、红糖、益母草、当归、熟地、桃花等。

在月经期间，许多在平时有很好的益肤美容作用的食物也应禁食，如梨子、香蕉、荸荠、石耳、石花、菱角、冬瓜、芥蓝、黑木耳、兔子肉、大麻仁等。

月经来潮时，要丢失一部分血液。

血液的主要成分有血浆蛋白、钾、铁、钙、镁等无机盐。

这就是说，每次来月经都会丢失一部分蛋白质与无机盐。

因此，从原则上讲，月经干净之后的1-5天内(月经期后)，应补充蛋白质、矿物质等营养物质及用一些补血药。

在此期间可选用既可益肤美容又有补血活血的作用的食物与药品，如牛奶、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、猪胰、芡实、菠菜、樱桃、龙眼肉、荔枝肉、胡萝卜、苹果、当归、红花、桃花、熟地、黄精等。

三、月经多吃什么食物

1、不要刻意吃甜食。

如饮料、蛋糕、红糖、糖果。

防止血糖不稳定，避免加重经期的各种不适。

2、多吃高纤维食物，如：蔬菜、水果、全谷类、全麦面、糙米、燕麦等食物。

摄入足够的高纤维食物，可促进动情激素排出，增加血液中镁的含量，可调整月经和镇静神经。

3、在两餐之间吃一些核桃、腰果、乾豆等富含维生素B群的食物。

4、摄取足够的蛋白质。

多吃肉类、蛋、豆腐、黄豆等高蛋白食物，以补充经期所流失的营养素、矿物质。

5、饮食应定时定量。

可避免血糖一下升高、一下降低，减少心跳加速，缓解头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。

6、避免食用含咖啡因的饮料，如，咖啡、茶等，因这类饮料会增加焦虑和不安的情绪，可改喝大麦茶、薄荷茶。

7、避免吃太热、太凉，温度变化过大的食物。

8、有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄乾等高纤质食物，以利补血。

9、即将面临更年期的妇女，应多摄取牛奶、小鱼乾等钙质丰富的食品。

四、月经该吃些什么？

长沙安贞妇产医院为您解答： ;

1、月经来潮的前一周的饮食宜清淡，易消化，富营养。

可以多吃豆类，鱼类等高蛋白食物，并增加绿叶蔬菜，水果，也要多饮水，以保持大便通畅，减少骨盆充血。

 ;

2、月经来潮初期时，女性常会感到腰痛、不思饮食，这时不妨多吃一些开胃、易消化的食物，如枣、面条、薏米粥等。

 ;

3、月经期要吃营养丰富、容易消化的食物，以利于营养物质的补充，多饮水、多

吃蔬菜，可以保持大便通畅，这样也可以减少盆腔充血。

 ;

4、月经期会损失一部分血液。

因此，月经后期需要多补充含蛋白及铁钾钠钙镁的食物，如肉、动物肝、蛋、奶等。

五、来月经时候、吃什么想给月经多一点呢

喝红糖水

参考文档

[下载：来月经的时候要吃什么东西月经量比较多.pdf](#)

[《股票涨30%需要多久》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[《股票转账多久到账》](#)

[下载：来月经的时候要吃什么东西月经量比较多.doc](#)

[更多关于《来月经的时候要吃什么东西月经量比较多》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/read/51601749.html>