

来大姨妈喝什么汤比较好 月经量少 女人来月经时喝什么汤好-股识吧

一、月经期间喝什么汤比较好？

用红糖、生姜、大枣熬成汤，效果比较好。
可以缓解疼痛，也有补血的作用。
还可用益母草加红糖煮了喝。

二、经期煲什么汤喝好，吃什么菜好

经期吃什么菜好 经期吃什么菜好？在月经期间，女性可以吃一些富含维生素B6、维生素E、锌元素和钙元素的蔬菜，如菜花、胡萝卜、菠菜、南瓜、大豆等。
这些蔬菜对于缓解紧张情绪，排除经期不适有很好的帮助。

1、菜花、胡萝卜 月经前后，由于激素分泌影响和身体不适等原因，女性时常会出现一些不良的情绪变化。

维生素B6能帮助合成提升情绪的神经传递素，保持情绪的稳定。

菜花、胡萝卜等食物富含维生素B6，女性适当进食可为身体提供大量维生素B6，帮助稳定情绪。

2、菠菜 有些女性经期会出现胸部不适、乳房胀痛的情况。

菠菜富含维生素E，能减低前列腺素的产生，而前列腺素是一种能引发一系列经前疼痛的物质。

进食菠菜可有效补充维生素E，有助于缓解疼痛。

3、南瓜 由于内分泌原因，女性在经期容易长痘痘。

经期女性可以吃些南瓜，南瓜中富含锌元素，锌能减少皮肤油脂分泌，减少感染机会。

4、大豆类 有些女性总是容易觉得饿，而且对食物有强烈的渴望。

经前摄入比较多含钙的食物如大豆类可降低饥饿感，因为这时雌激素的分泌增加，阻碍了钙被溶解在血液中。

来例假喝什么汤比较好 1、红枣桂圆糖水汤：红枣桂圆汤能起到补气养心的作用，红枣健脾补血，常常食用能让人脸庞艳如桃，如果把桂圆换成黑木耳效果也是不错的，黑木耳是属于性平，火气大的女性不需要顾虑放心吃。

如果是改成银耳红枣羹，不但有桂圆的功效，还能起到祛斑的作用。

做法是当枣烂桂圆绵的时候，弄一个鸡蛋下去，用小火把鸡蛋焐熟，如果喜欢吃糖

心蛋的，就要早点盛出来。

2、龙眼黑豆大枣饮：食材是黑豆30克、大枣1枚、龙眼肉15克。

做法是先要把黑豆煮熟留取豆汁，把黑豆去除加入枣和龙眼微煮，成黑红色药饮。这能起到补血养颜的作用。

3、乌骨鸡汤：乌骨鸡汤对于女性来说可是一个恩物，喝了可以滋补又不上火，但是乌骨鸡汤的做法是很有讲究的，要用到瓦罐蒸煮，加上姜、蒜头、红枣、海带，用慢火炖上个半天。

做乌骨鸡汤还可以加上虫草和当归，当归具有很好的补血功效，人参和红参用起来要小心，怕虚火旺盛。

花旗参是个很温和不怕上火，但是这些中草药不建议在例假时喝，会导致气血过盛，反而麻烦，在平日里炖来喝效果才好。

4、黄酒炒蛋：这个方子是治疗痛经的千金方，黄酒性温，适当的饮用是有好处的。

做法：当锅热后放油，放入姜片煎一下，再把鸡蛋调好倒入，加入黄酒、盐，就可以了，做法很简单。

5、羊脖子炖黄芪：本品就有很好的补气补血的功效，也适合大病之后气虚。

做法：需先备好食材，羊脖子一个，黄芪饮片60克，把羊脖子洗干净放入冷水中煮沸，先去除油沫，在煮三十分钟，把黄芪饮片用纱布包好放入，当肉熟之后，可以放入姜、葱、香料的调理

三、经期煲什么汤喝最好

经期煲汤首先当选当归炖鸡当归炖鸡的制作材料：主料：母鸡1000克，辅料：当归20克，调料：大葱5克，姜5克，盐3克，料酒5克，味精1克，胡椒粉1克。

1.母鸡去毛，去内脏，当归洗净后用纱布包好，放入鸡空腹腔内，加葱，姜，盐等上述调料，用小炖烂，出锅时撒胡椒粉少许，去当归渣即成；

2.每日一次，晚餐作菜佐食。

健康提示：适用于面色苍白，唇甲不华，头昏目眩，月经不调，产后虚弱，跌打损伤等症。

月经喝什么汤之当归牛肉汤当归牛肉汤的制作材料：牛肉(肥瘦)640克，当归40克，枣(干)60克，盐3克。

1.牛肉洗净，切块；

2.当归，红枣(去核)洗净；

3.全部材料放入锅内，用适量水，猛火煲至滚；

4.用慢火煲2-3个小时，用盐调味可用。

健康提示：1.血虚血滞、则月经不调，经行量少、小腹疼痛、闭经不行；血虚头晕，则眼花、心悸，故调经之要，贵在养血；

经期煲汤中牛肉味甘、性平、补脾胃、益气血、以滋养气血生化之源，营养丰富；
2.当归补血活血、调经止痛；
经枣味甘，性平，补脾和胃，养血和药，以加强牛肉，当归之功效。
合而为汤，补血调经；
3.凡血虚诸症，或经行不畅，用之每获良效。
外感热病，阴亏火旺者不宜饮用本汤。

四、来月经适合喝什么汤

您好！女性经期不要吃太热性食物“很多女性认为月经期间应该吃一些温热的东西，例如红枣，阿胶来补血，其实这是很笼统且错误的观点。”妇科专家介绍，经期时候的饮食是很有讲究的，吃对了才能起到进补养生的作用。月经前应及时调和气血，不能吃太热性的食物，可以服用一点铁皮枫斗，子排，山药（健脾胃），当归，藕（补铁），海带（化痰利尿，通便排毒）。
经期时，阴血下泄，阳气偏旺，这时不能吃阳气偏热的东西，例如红枣，阿胶等。月经后要滋阴养血，补充之前流失的气血，可以煲一些滋补的汤，例如乌骨鸡加枸杞子，红枣汤等，也可以吃子排，山药，藕，当然最好是能够服用滋阴养气血的中药。同时在此期间也可以多吃一些“黑色”的食物，例如黑木耳，黑豆，黑鱼，泥鳅

五、女性生理期适合吃什么汤

月经是女性特有的一种正常生理现象，但月经期妇女全身抵抗下降，为了不影响女性的日常生活，工作和社交活动，确保身体健康，所以月经失血就要通过补血来调理。这些补血食品再合理搭配其它的食品，就可以满足经期的生理需要，如猪肝汤，猪肝都是很好的补血食物，含铁，蛋白质等物质丰富，汤又是热性，所以很适合经期服用。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

六、月经量少，月经期间喝当归乌鸡汤有效果吗？会多一点不？

展开全部您好：患者月经出现少，喝当归乌鸡汤可起到补血的功效。

而月经上出现少的情况中医上考虑是月经过少病，可由于气血亏虚导致，患者常可出现月经量明显减少，头晕，颜色淡症状。

在治疗上建议用益母草颗粒或者用妇科调经片口服治疗。

祝您健康

七、女人来月经时喝什么汤好

楼主。

本人女，跟你家女友差不多。

每次都痛到要死。

建议：姨妈痛不是一日之痛，而是长久积累而成，桂圆红枣粥平时没来姨妈时可以喝。

来姨妈时切忌不要吃补血的东西，简单解释就是姨妈来时血液流动量比较大，吃那些东西会加剧血液运动，效果会更差。

平时一定要注意，来之前一个星期最好不要吃辣的喝凉的。

这两样都会导致姨妈痛，特别是凉的，中医讲通则不痛，如果疼的厉害不要蹲着也不要平躺，喝点热水缓解一下，如果是坐着就把腿伸直。

有助于姨妈下流。

。

。

。

也就是说腿是直的时候上半身成145°角度，（捂脸）疼的厉害可以去药店买点益母草颗粒，不要买什么月月舒颗粒啥的。

效果是一样的。

成分都是益母草。

平时都给她补充营养。

什么排骨汤啦鸡汤啦都可以（贴吧里大神们经常发的那些汤基本都可以）。

简单易做，我的姨妈痛基本上就是这样调理过来的。

扯了一堆乱七八糟的，不过还是希望对楼主有所帮助。

嘿嘿

八、月经期间煲什么汤吃好

乌鸡汤

参考文档

[下载：来大姨妈喝什么汤比较好月经量少.pdf](#)

[《公司上市多久股东的股票可以交易》](#)

[《股票委托多久才买成功》](#)

[《股票账户重置密码多久生效》](#)

[《股票解禁前下跌多久》](#)

[下载：来大姨妈喝什么汤比较好月经量少.doc](#)

[更多关于《来大姨妈喝什么汤比较好月经量少》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/66139705.html>