

# 月经期流量大喝什么比较好；来月经的时候，应该吃什么比较好？-股识吧

## 一、平时调理女性生理期的话，喝一些什么茶比较合适呢？

调理月经作用有限，但是对身体还是有好处的。  
不建议喝太浓的红茶，建议喝点绿茶或花茶。

## 二、来了月经吃什么好？

菠菜最好了，不要吃凉的

## 三、经期吃点什么才算好

热性的，不要吃生冷的

## 四、

## 五、来大姨妈时吃什么好

少吃或不吃性凉的水果，如梨子 女性经期的饮食禁忌 经期是女性的一个特殊时期，由于在这段时期女性的生理情况比较特殊，因此应该避免食用一些食物，否则容易造成身体的损害。

这些食物主要由三大类：1、生冷类

即中医所说的寒性食物如：梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳。

这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，在平时食用，都是有益于人体的，但在月经期却应尽量不吃或少吃这些食品，否则容易造成痛经，月经不调等症状。

2、辛辣类 如肉桂、花椒、丁香、胡椒等。

这类食品都是佐料，在平时菜中放一些辣椒等可使菜的味道变得更好。

可是，在月经期的妇女却不宜食用这些辛辣刺激性食品，否则容易导致痛经、经血过多等症。

3、影响性功能的食品 菱角、茭白、冬瓜、芥蓝、蕨菜、兔肉、黑木耳、大麻仁。

经期的饮食规则 当月经快要来时，女人的身心会出现或轻或重的经前症候群，如躁动、情绪不稳、容易与人冲突、胸部或腹部肿胀、体重增加、全身浮肿、食欲改变、口腔溃疡、长青春痘、头痛等。

这些情况通常在月经前10至14天出现，月经开始后的24小时内结束，其症状的严重程度，及好发时间，因个人的情况不同而各不相同。

此外，女性在月经期还可能有下腹部胀痛、腰酸背痛、量不正常或周期难以掌握等异常情形。

为了顺利度过经期，改善不适症状，平时应注意保证生活正常、有规律，经常运动锻炼身体，而且还可以依每个人不同的体质状况，选择适当的饮食。

下面是有关经期饮食的几点注意事项：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

## 六、来月经的时候，应该吃什么比较好？

你来月经了，很正常，你还小吗，吃什么都可以...

## 参考文档

[下载：月经期流量大喝什么比较好.pdf](#)

[《股票涨跌周期一般多久》](#)

[《股票上升趋势多久比较稳固》](#)

[《一只股票停牌多久》](#)

[下载：月经期流量大喝什么比较好.doc](#)

[更多关于《月经期流量大喝什么比较好》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/store/42338744.html>