

来月经的时候喝什么量比较多-月经期间喝些什么！吃点什么！-股识吧

一、月经期间 喝些什么！吃点什么！

多喝水，多吃清淡有营养的食物；
比如鸡肉月经期间不要吃辛辣的食物和冷饮

二、月经期间吃什么能让量多

月经量是和子宫内膜有关的，不是和吃什么东西有关的，所以，如果想月经量多一些的话那需要用药疗或食疗来调节子宫内膜的多少。

三、月经期间吃什么能让量多

月经量是和子宫内膜有关的，不是和吃什么东西有关的，所以，如果想月经量多一些的话那需要用药疗或食疗来调节子宫内膜的多少。

四、月经期间喝点什么好呢

试试看以下饮料，可以让生理期更舒适：桂圆红枣茶、养生茶、贞味丹蓼、红糖姜水、黄耆枸杞茶、玫瑰花茶（尤其如果会经痛，可以喝点玫瑰花茶）。

吃点甜食：生理期间吃巧克力、蛋糕，因为生理期吃甜比较不容易发胖喔！还可以帮助污血代谢。

生理期宜食：生理期刚来几天可以多吃点麻油猪肝，帮助废血排出。

后几天可以吃麻油腰花。

此外麻油炒蛋加九层塔也是不错的生理期食品。

红豆汤、桂圆

汤、八宝粥都是好点心喔，还有酒酿煮蛋也很好。

生理期后期，可以考虑喝一点生化汤（经期喝的，不是坐月子喝的生化汤，问中药房就知道），可以让身体脏血彻底排干净。

身体里脏血若不排出干净，长期累积很容易造成子宫内膜炎、肝病、红斑性狼疮等疾病。

为什么女生比男生不容易得肝病呢？据说就是因为每月的经血将身体中的毒素泄干净了，所以比较不容易得肝病。

生理期后的调养：吃四物汤啰！在经期来时喝四物汤是错误的，要等到脏血都排除后再喝四物汤补血才有效果，否则就白补了。

四物汤煮时可以放点排骨或鸡肉，最好加点米酒。

有人生理期间会腰痛，可以考虑用热水泡脚增加血液循环，同时也可以转移注意力，腰好象就不那么疼了。

记得采纳啊

五、女生来大姨妈的时候吃什么比较好

月经期间还应补充一些利于“经水之行”的食品，如羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛奶、红糖、桂圆等温补食品。

有食欲差、腰痛等症状时，饮食宜选用营养丰富、健脾开胃、易消化的食品，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。

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...

七、月经来的时候需要喝点什么？

您好：引起月经过多的原因很多，1，由于卵巢雌激素分泌过多，或较长期刺激子宫内膜使其增生超过正常厚度，因此脱落时出血量增多。

如无排卵性功能性子宫出血。

2，妇科的器质性病变引起。

子宫肌瘤、子宫息肉等。

3，全身疾病。

如：白血病、再生障碍性贫血、血小板减少、恶性贫血，肝病，高血压等。
这种状况就一定要注意平时的穿着要注重保暖，不要敢时髦，穿太少。
如果不是这些颜色或者没有淤血，你也很注重保养身体，就是你的气血太亏了。
吃一些温和滋补的食物：如红豆、红枣和桂圆炖汤等 祝您健康

八、月经量比较少的时候吃些什么好些？

当归和红枣煮红糖水喝，可以调经补血，用于月经过少。
至于水果，苹果、山楂、葡萄都可以。

参考文档

[下载：来月经的时候喝什么量比较多.pdf](#)

[《0723是什么股票》](#)

[《为什么银行可以卖40万起步的私募股票》](#)

[《怎么把天弘基金转出来》](#)

[《白银td可以长期持有吗》](#)

[下载：来月经的时候喝什么量比较多.doc](#)

[更多关于《来月经的时候喝什么量比较多》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/author/51863315.html>