

月经量大吃什么食物比较好...月经期间吃什么可以使经量多-股识吧

一、月经来了量很多，在经期应该吃什么

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。

可适当补充奶类、蛋类、豆类平日应该多注意营养；

最好多食用富含蛋白质的食物，进食适量的液体，并注意营养是否均衡。

二、月经量多吃些什么食物

经量少和内分泌紊乱有关系，可能是雌激素水平降低引起的，最好是去医院做一个B超和激素六项的检查，用中药调理一下内分泌。

三、增加月经量吃什么

可能是妇科炎症或内分泌失调导致的

建议：到医院做妇科检查B超和内分泌明确病因后治疗比较好或是看看中医。

增加月经量的方法：大枣20枚，益母草10克，红糖10克，加水炖饮汤，每日早晚各1次。

适宜于经期受寒所致月经后延，月经过少等症。

鸡蛋2个，益母草30克，将鸡蛋洗净，同益母草加水共炖，蛋熟后去壳再煮20分钟，吃蛋饮汤。

适宜于瘀血阻滞所致的月经过少，月经后延症。

四、经期应吃些什么蔬菜？

核心提示：女性经期吃什么好 经期怎样吃，北京466医院妇科专家提示女性经期会损失一部分血液，因此女性特殊时期饮食应注意饮食宜清淡、易消化、富营养。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。

女性经期吃什么好 经期怎样吃，北京466医院妇科专家提示女性经期会损失一部分血液，因此女性特殊时期饮食应注意饮食宜清淡、易消化、富营养。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。

女性经期吃什么好 经期怎样吃

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。

女性经期饮食注意四点 1、女性在月经来潮前应忌食咸食。

因为咸食会使体内的盐分和水分贮量增多，在月经来潮之前，孕激素增多，易于出现水肿、头痛等现象。

月经来潮前10天开始吃低盐食物，就不会出现上述症状。

2、有不少喜欢喝含汽饮料的女性在月经期会出现疲乏无力和精神不振的现象，这是铁质缺乏的表现。

因为汽水等饮料大多含有磷酸盐，同体内铁质产生化学反应，使铁质难以吸收。

3、月经来潮前也不要吃刺激性食物和辣椒之类，还要少吃肥肉、动物油和甜食。

4、辛辣生冷的食物有刺激性，容易引起盆腔血管收缩，从而引起经血量过少甚至突然停止。

另外，烟酒等刺激性物质对月经也会有一定影响。

如果不注意避免这些不良刺激，长此以往，会发生痛经或月经紊乱。

现代女性与男性承担了同样繁重的工作，每日疲倦之余，是否忽略了自身的健康？

不要忘了只有健康，才能让你焕发亮丽光彩！

五、月经量多吃些什么食物

月经量多要调理月经。

吃花品绣调理月经，调理内分泌

六、月经期间吃什么好

您好：月经期间吃或不吃一下东西较好

1、月经期应吃新鲜、容易消化的食物，不宜吃生、冷、难以消化的食物。

因月经期如吃生冷食物，一则有碍消化，二则易损伤人体阳气，导致经血运行不畅，造成经血过少，甚至出现痛经、闭经等。

2、月经期还应多吃些润肠通便的食物，如新鲜蔬菜、水果、花生仁、核桃仁，芝麻仁及油、蜂蜜等，同时也应多喝水，以帮助消化，使大便通畅。

因为月经期易出现大便干结不通，以致引起盆腔和下半身充血。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

8、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。

9、避免吃太热、太冰，温度变化过大的食物。

10、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。

11、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。

希望我的解答对您有所帮助。

七、月经期间吃什么补气血

秋冬到，又是调补的大好季节。

娇弱的女孩子们应该多学点呵护自己的方法，比如如何应对即将到来的寒风骤雨，如何保养自己的身体健康和美丽……这些问题，统统归结于气血是否充足，而补气血是保障身体健康的最好方法。

女性进补，应从调养入手，保持身体内外平衡、气血通畅，再根据情况确定是否需要进补。

进补要因人而异。

女性进补要做到事半功倍，就应该选对产品，在加上适当的食疗进步。

经过最近的调查研究，sbonie补、血丸是现在女性们想要补气血的首选，sbonie补、血丸不仅能针对当今女性最关心的气血问题进行有效的改善，还可以对女性雌激素平衡起到双向调节的作用，平衡的雌激素，是保持女性容颜和体态的基础，更是延缓衰老的法宝，使女性皮肤光润、细腻柔滑、充满弹性，推迟更年期来临，延缓衰老从而达到卵巢保养的目的。

雌激素保持较高水平，就可以保持女性健康活力的状态和年轻的状态。

气血不足吃什么好，除此之外，若是不怕麻烦，可以试试以下的食疗补气血的方法：
1.黑糯米补血粥黑糯米、桂圆和红枣是大家都知道的补血好东东，再加上营养价值很高的山药，益气养血的功效更显著，每个月记得喝哦，哈哈，黑糯米、红枣、桂圆、山药、红糖。

2.当归红枣排骨排骨一根，枸杞，红枣12枚，当归4片排焯水，洗净血水放入沙锅加入枸杞红枣当归，葱，姜片，大火烧开，，再小火炖至排骨苏烂，盐，鸡精调味即可。

3.养颜补血燕麦粥先泡好核桃.红枣.龙眼干.把燕麦清洗干净倒进电饭锅里，加适量的水，开煮咯！记得要看时间啊4.双红补血汤红薯500克，红枣10克，红糖适量。

5.养颜的木瓜银耳汤 银耳、木瓜、红枣、冰糖，把泡发的银耳下锅煮开下红枣关小火熬半个钟头，下冰糖和木瓜煮开就可以盛起了6.黄豆雪梨猪脚汤雪梨1个、大豆50克、猪脚半只、姜片3片、盐，猪脚加入姜片飞水去异味，分成块；

加入去核切块的雪梨、大豆和一块姜，加足清水煮到滚开盖维持旺火继续沸煮15分钟转慢火再煲1个小时，汤就煲好了，喝之前根据个人口味加盐调味。

八、月经期间吃什么最好？

经期间，抵抗力下降，情绪易波动，有的人可出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。因月经失血，尤其是月经过多者，每次月经都会使血液的主要成分血浆蛋白、钾、铁、钙、镁等丢失。

因此在月经干净后1~5日内，应补充蛋白质、矿物质及补血的食品。

选用既有美容、又有补血活血作用的食物和中药，如牛奶、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、猪胰、芡实、菠菜、樱桃、桂圆肉、荔枝肉、胡萝卜、苹果、当归、红花、桃花、熟地、黄精等。

月经期间，还应补充一些有利于“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、益母草、当归、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。

月经期的饮食宜忌 月经是成年女子的正常生理现象，但月经来潮期间，机体也会受到一定的影响，比如抵抗力降低，情绪容易波动、烦躁、焦虑等。

因月经失血，使体内的铁元素丢失较多，尤其是月经过多者。

因此，月经期除了避免过分劳累，保持精神愉快外，在饮食方面应注意以下宜忌。

(1)忌生冷，宜温热：祖国医学认为，血得热则行，得寒则滞。

月经期如食生冷，一则伤脾胃碍消化，二则易损伤人体阳气，易生内寒，寒气凝滞，可使血运行不畅，造成经血过少，甚至痛经。

即使在酷暑盛夏季节，月经期也不宜吃冰淇淋及其它冷饮。

饮食以温热为宜有利于血运畅通。

在冬季还可以适当吃些具有温补作用的食物，如牛肉、鸡肉、桂圆、枸杞子等。

(2)忌酸辣，宜清淡：月经期常可使人感到非常疲劳，消化功能减弱，食欲欠佳。

为保持营养的需要，饮食应以新鲜为宜。

新鲜食物不仅味道鲜美，易于吸收，而且营养破坏较少，污染也小。

月经期的饮食在食物制作上应以清淡易消化为主，少吃或不吃油炸、酸辣等刺激性食物，以免影响消化和辛辣刺激引起经血量过多。

(3)荤素搭配，防止缺铁：妇女月经期一般每次失血约为30~50毫升，每毫升含铁0.5毫克，也就是说每次月经要损失铁15~50毫克。

铁是人体必需的元素之一，它不仅参与血经蛋白及多种重要酶的合成，而且对免疫、智力、衰老、能量代谢等方面都发挥重要作用。

因此，月经期进补含铁丰富和有利于消化吸收的食物是十分必要的。

鱼类和各种动物肝、血、瘦肉、蛋黄等食物含铁丰富。

生物活性高，容易被人体吸收利用。

而大豆、菠菜中富含的植物中的铁，则不易被肠胃吸收。

所以，制定食谱时最好是荤素搭配，适当多吃些动物类食品，特别是动物血，不仅含铁丰富，而且还富含优质蛋白质。

是价廉物美的月经期保健食品。

可选择食用，满足妇女月经期对铁的特殊需要。
总之，月经期仍应遵循平衡膳食的原则，并结合月经期特殊生理需要，供给合理膳食，注意饮食宜忌而确保健康。

九、月经期间吃什么可以使经量多

经量少和内分泌紊乱有关系，可能是雌激素水平降低引起的，最好是去医院做一个B超和激素六项的检查，用中药调理一下内分泌。

参考文档

- [下载：月经量大吃什么食物比较好.pdf](#)
- [《新股票上市多久不需要打新》](#)
- [《股票的转股和分红多久到》](#)
- [《法院询价评估股票要多久》](#)
- [下载：月经量大吃什么食物比较好.doc](#)
- [更多关于《月经量大吃什么食物比较好》的文档...](#)

??
<https://www.gupiaozhishiba.com/author/62826433.html>