

大姨妈量大怎么调理吃什么水果比较好—女生来例假了吃什么水果好啊.....-股识吧

一、来月经的时候能吃什么水果最好是吃什么水果

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。

二、月经期间吃什么水果好 - 百度

女人月经期间，怀孕坐月子都是女人调理身体的最佳时期。

女人在月经期间应该注意个人卫生，尽量不要洗凉水澡，还要注意休息，除了这些之外，饮食也是很重要的。

辛辣和凉冷食物应该不吃或者少吃。

当然月经期间吃些水果对女性经期间的身体能起到很好的调理呵护作用。

那么，呢?下面的小编就为你详细介绍。

月经期间可以吃些热性、温性的水果，而属性偏冷的水果不宜在月经期间食用，当然，体质比较好的女性也可以吃一些属性偏冷的水果，例如苹果，梨。

月经期间可以吃一些奇异果，甜橙，榴莲，人参果，番石榴等水果，可以早、中、晚每日三种交换食用。

但是如果是疼经的女性，建议最好少吃苹果。

月经期间常吃水果的功效月经期间经常食用水果，可以防治发生便秘，避免盆腔充血。

热性水果：榴莲、黑枣 温性水果：芒果、荔枝、桃子、龙眼、红毛丹、水蜜桃、

板栗、释迦、椰子肉、金桔、乌梅、樱桃、红枣、微温水果：李子平性水果：百香果、柠檬、番石榴、酪梨、凤梨、葡萄、莲雾、柳橙、甘蔗、木瓜、橄榄、子、印度枣凉性水果：火龙果、梨、苹果、杨桃、山竹、葡萄柚、草莓、枇杷寒性水果：西瓜、香蕉、奇异果、甜瓜、柚子、橘子、柿子、椰子水、桑椹

三、月经期间吃什么水果最好

椰子、大枣、柿子、无花果。

虽然西瓜含有大量水分，并且含有纤维素、糖类、杨桃，对经期常见的便秘很有效果，多种氨基酸和糖，全部红牌罚下并非妥当、酸梅、草莓等、葡萄、梨、柑、爽利解渴的作用，具有清热解暑。

水果的另外一种性情是平和、桂圆。

属于性平的水果还有柠檬，可止泻通便、柚子、腰酸、钾，含有鞣酸以及有机酸。

西瓜的同伙还有香瓜（甜瓜），但西瓜性寒质滑，寒性水果的典型代表是西瓜。

苹果性平味酸、胡萝卜素、猕猴桃，典型代表是苹果，即使是正常人也不可过量食用、果胶和纤维等、脂肪、橄榄等，经期女性更应谨慎食之，也可以吃平和性的。

月经期吃什么水果，缓解经期食欲差、桑葚、香蕉？千万不可吃寒性水果，适当少食无大的影响、罗汉果、芒果、矿物质

月经期吃什么水果，这样不仅可以补充水分、锌等大量营养物质，又名寒瓜。

对于这些寒凉水果，经期女性完全可以与之亲密接触、菠萝。

对于温和和平和的水果，还可以补充维生素和矿物质

四、来月经吃吃什么水果不怕寒

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。

五、女生来例假了吃什么水果好啊.....

女生例假最好别吃生冷的食物，水果也是一样，这样会造成下腹疼痛，痛经等等，最好吃点炖品，能加红枣的最好，例假身体一般比平时要虚弱，更应该补补营养。

六、大姨来可以吃什么水果

女性生理期来临的时候，往往都会让她们感到心烦气躁，给生活和工作都带来影响，虽然如此，但是生理期也有好的一面，可以趁这个机会多吃点水果来美颜和瘦身，不过这也是有选择性的，经期适合吃哪些水果呢？ 一、经期巧择水果原则 月经期间经常食用水果，可以防治发生便秘，避免盆腔充血，然而一些属性偏冷的水果却不宜在月经期间食用，所以要选择性温而不寒的水果吃，另外不要选择燥热的水果，以免引起经血过多。

二、经期应该多吃的水果 月经期间适宜吃的水果：平性的苹果、无花果、草莓、西红柿等，而橘子、桃子、樱桃、枣、荔枝、龙眼、菠萝、石榴、葡萄属于温性也适宜经期食用，需要注意的是不要一次吃得过多。

经期内应多吃葱白、木耳、花生、核桃、大枣、桂圆、玫瑰花。

若在经期内，不小心吃了冰冷的食物，或是忍不住吃了冰，可以多喝红糖煮生姜来平衡体内血液循环，促使血液流畅。

1、苹果 苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪，而且它含的钙量比其他水果丰富，可减少令人下身水肿的盐分。

2、木瓜 木瓜它有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪，而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下身积聚。

3、西柚 西柚大家早早便知西柚卡路里极低，多吃也不会肥，但原来它亦含丰富钾质，有助减少下半身的脂肪和水分积聚。

4、奇异果 奇异果除了维他命c是它的强项外，原来其纤维亦十分丰富，可以增加分解脂肪的速度，避免腿部积聚过多的脂肪。

5、番茄 吃新鲜的番茄可以利尿及去除腿部疲惫，减少水肿的问题，如果是生吃的话，效果就更好。

三、经期不能碰的食物 女性月经期其实不只是不能吃冰，一些属性偏凉的食物，例如冰品、茄子、丝瓜、黄瓜、冬瓜、蟹、田螺、海带等等都是碰不得的。

另外，梨、香蕉、柿子、芒果、西瓜、猕猴桃等寒性食品也尽量不要食用。芒果有止血功能，经期内的mm也不要吃。此外，酸涩的食物，如酸梅、未成熟味酸之水果，或是一些辛热食品，如油炸物、辣椒、胡椒、芥末等等，也都应该避免在经期内食用，以免造成血液不流畅的状况。

七、月经过多怎么办？

我是中医，你的情况比较正常，月经量多不是疾病，如果没有其他症状就可以不管它，不必担心。

参考文档

[下载：大姨妈量大怎么调理吃什么水果比较好.pdf](#)

[《酒行业股票怎么样》](#)

[《注册创业板和创业板怎么区分》](#)

[《股票蓝线绿线代表什么意思》](#)

[《新发基金封闭期有收益吗》](#)

[《手机看股票用哪款软件好用》](#)

[下载：大姨妈量大怎么调理吃什么水果比较好.doc](#)

[更多关于《大姨妈量大怎么调理吃什么水果比较好》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/book/35145935.html>