

月经量少吃什么食物比较多；经期量少吃什么好-股识吧

一、月经量少吃什么食物

月经量少，颜色发黑，一般与内分泌失调，妇科炎症等有关。

月经量少的原因很多，除了可能是黄体机能不足外，甲状腺，泌乳激素功能异常，或是曾做过人工流产手术或是子宫内膜粘连，以及不良生活习惯，精神过度紧张，营养不良，过度节食，嗜好烟酒都有可能。

鹿灵子鹿胎膏活血化瘀、行气补血，可以通过活血化瘀、行气补血、达到气血平衡，逐步清除体内代谢淤积，有效调节内分泌系统，使内分泌恢复到良好的平衡状态，保持体内各种激素的分泌及相互调节正常进行。

二、月经量少怎么食补

月经过少的营养原则 1、饮食应以清淡且富有营养为主。

2、注意补铁。

3、补充维生素C

维生素C的重要作用是促进生血机能，用以辅助治疗缺铁性贫血。

4、保证高蛋白食物。

适宜食物 1、主食及豆类的选择

小麦、小米、玉米、紫糯米、黑米、黑豆等及豆制品。

2、肉蛋奶的选择 猪肉、猪皮、牛肉、羊肉、动物内脏、动物血、兔肉、鸡肉、鱼类、蛋类、奶及奶制品等。

3、蔬菜的选择 油菜、小白菜、卷心菜、菠菜、苋菜、芹菜、藕、芥菜、青蒜、菜花、柿子椒、西红柿、胡萝卜、香菇、鲜蘑等。

4、水果的选择 水果是维生素、糖分、水分和矿物质的重要来源。

除月经期不宜过食生冷瓜果外，平时则应多食。

如：苹果、红枣、桂圆、荔枝、梨、香蕉、橘子、山楂、西瓜、荸荠、甘蔗、桃、李、杏、石榴、柿子、杨梅等。

饮食禁忌 1、忌食辛辣食物 忌食姜、酒、辣椒等辛辣食物。

2、忌油腻食物 本病患者往往伴有胃纳不佳或消化不良，饮食应以易消化，开胃醒脾为主，忌伤胃之物。

3、忌寒凉食物

寒性食物有：螃蟹、海螺、蚌肉、黄瓜、莴苣、西瓜、冰镇冷饮等。

三、月经量少平时应该多吃一些什么食物

您好 月经量少是指，月经周期正常，每次行经天数短于3天，经血量每次不超过20ml。

经血量色淡或深。

引起月经过少的原因：一、脑垂体功能低下，导致卵巢雌激素分泌不足，使子宫内膜增生不够；

二、子宫本身的病变，子宫内膜发育不良、子宫内膜结核、以及粗暴刮宫损伤了子宫内膜；

三、个体差异，进行性月经过少可引起闭经，对怀孕有一定的影响。

您最好到医院做个检查。

祝您健康1

四、经期量少吃什么好

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

五、月经量少吃什么补

提醒一下月经量少并不是都是因气血不足引起的。

你可以食红糖冲鸡蛋，很补血的

六、经期量少，该吃什么可以让月经来多一点的

- 1、生活有规律是前提熬夜、过度劳累、生活不规律都会导致月经量少。让生活有规律，月经可能就会恢复正常。
- 2、必要时去看医生如果持续出血24小时后没有减少，而且出血量大，或者月经少到没有，应马上去看医生。
- 3、防止受寒一定要注意经期勿冒雨

七、

参考文档

[下载：月经量少吃什么食物比较多.pdf](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《股票多久能买完》](#)

[《股票流通股多久可以卖》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[下载：月经量少吃什么食物比较多.doc](#)

[更多关于《月经量少吃什么食物比较多》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/book/68896891.html>