

# 月经量少吃红枣喝什么比较好！来大姨妈的时候很少可以吃一些红枣吗?-股识吧

## 一、来大姨妈的时候很少可以吃一些红枣吗?

展开全部女性月经期可以适当的吃一些红枣，红枣对产后贫血有好处。月经气血虚弱及产后调养，在月经期喝红枣水，可补血强身，都有明显效果。由此看来，红枣对女性健康有着很好的作用，但是月经期月经量多的女性不要吃红枣，因为这样更会使月经量增加，对于月经量少的女性，吃红枣是好的。

## 二、经血少并且经期短是怎么回事？

在月经的后两天喝红糖水是比较好的一种让经血排尽的方法，而且对身体无害。经血排不干净，淤积在子宫里面，久而久之自然会对健康造成一些影响，比如腰痛啊，炎症啊，异味什么的。

月经一般3~7天都是正常的，量太多、时间太久容易造成血虚。

量太少，按照中医的说法，叫做精气不足。

因为中医认为月经是由于肾所藏之精盛而溢出，于是女子有月经，男子有精液，量太少说明精血不足，是气虚的症状。

平时多吃补气养血的东西，比如枸杞，红枣等。

## 三、女性经血量少应吃什么

月经量少的女性多因血虚、血瘀、气滞、寒凝血脉、痰阻等原因所致。

一般月经来潮之前饮食易消化、应清淡、富营养。

可以多吃豆类、鱼类等高蛋白食物。

并增加水果，绿叶蔬菜、多饮水等。

此外，月经量少的女性可以根据体质的不同来选择不同的药膳食用：1、血虚型：此种体质的女性多患有贫血，经色较淡，质地较稀，脸色苍白或萎黄，容易疲倦、头晕、心悸，舌质淡白，苔薄白，脉细弱。

平时应多吃瘦肉、红凤菜或菠菜、蕃薯叶等绿色蔬菜或苹果、樱桃、葡萄等富含铁

质的食物。

治疗宜补气、养血。

四物乌骨鸡--熟地15克、当归10克、白芍10克、川芎5克、乌骨鸡半只、生姜3片，加水适量炖熟，再加入葱白数段后食用。

2、血瘀型：月经易延后，经量过少或有血块，经血颜色紫或暗黑，月经来潮时小腹疼痛，血块排出后疼痛稍微减轻，严重者甚至不孕，常见于子宫内膜异位症患者，治疗时宜活血化瘀。

益母草蛋--益母草15克、鸡蛋1个，加水同煮。

熟鸡蛋去壳，吃蛋饮汤。

治月经延后或痛经。

3、宫寒型：这种体质常发生于爱吃冰冷食物的女性。

月经较易延后，经量较少或颜色较暗，有些在月经来前或来潮时小腹冷痛，剧烈时甚至脸色发青，四肢冰冷，热敷则疼痛可稍微减轻。

诊察时，常可发现舌质颜色较淡，舌苔白，脉沈紧。

治宜温经散寒，并应忌吃生冷的食品。

艾叶生姜蛋--艾叶10克、生姜15克，水1碗煎至半碗去渣，鸡蛋1个去壳搅拌，放入汤内煮熟服食，每日1--2次(艾叶用量不宜太多，每次60克即可，若食用太多会有恶心、呕吐的副作用)。

4、痰湿型：体态多较肥胖，胸口闷胀，月经较易延后或经量少，常伴有白带较多的情形。

宜多食白萝卜、海带、荸荠、冬瓜、海参、海蜇皮等祛痰消脂的食物，少吃肥肉油炸等助长痰湿的食物。

肥胖者宜少吃多动，减轻体重。

山楂荷叶饮--山楂、陈皮、荷叶各10克，加水煎汤，取汁代茶饮。

以上介绍了月经经量少多吃什么食物好，希望你有所帮助，最后，义乌九三妇科医院专家建议女性朋友如果长时间月经量少应引起重视，及时到妇科医院进行治疗为好。

## 四、月经量少吃红枣可以吗

你好：考虑你的情况月经量少是指月经来潮时经量较正常人为少，多因血虚、气滞、血瘀、寒凝血脉、痰阻等原因所致。

吃红枣，喝红糖水对女生的好处很多。

## 五、来大姨妈的时候很少可以吃一些红枣吗?

在长身体的时候可以，谢谢

### 参考文档

[下载：月经量少吃红枣喝什么比较好.pdf](#)

[《定增股票一般需多久》](#)

[《社保基金打新股票多久上市》](#)

[《买股票要多久才能买到》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[下载：月经量少吃红枣喝什么比较好.doc](#)

[更多关于《月经量少吃红枣喝什么比较好》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/70594121.html>