

中国家庭营养协会推荐

# 家庭营养师

JIA TING YING YANG SHI

顾问 / 钱信忠 主编 / 吕炳奎



# 家庭营养师

钱信忠

## 第四卷

九州出版社

# 妇产科疾病与营养

## 女性生殖系统的组成和功能

女性生殖系统由卵巢、输卵管、子宫和阴道组成。卵巢是女性的性腺（也叫生殖腺），是女性的主要性器官，其余的是附属性器官。

卵巢位于盆腔内子宫的两侧，是产生卵子和分泌雌性激素的器官。输卵管是一对细长管子，细端与子宫体相通，粗端的喇叭口接近卵巢，其主要功能是输送卵子。子宫位于膀胱与直肠之间，是胚胎发育的地方。阴道呈扁平的管状，能分泌呈酸性的粘液，可防止病菌在阴道内繁殖。卵子是雌性生殖细胞，与精子结合可形成受精卵，逐渐形成胚胎。

## 妇产科疾病与营养的关系

妇科疾病营养问题特别重要，比如女性在月经期间，应禁吃生冷或刺激性食物，否则易影响经量，甚至引起痛经。孕妇与产妇产的营养更是至关重要，它关系到母亲和孩子的健康。在怀孕期间，如果营养不足，不但影响孕妇本身的健康，还有可能导致胎儿发育不良，甚至畸形。如果产后营养供给不能满足哺乳的要求，则可直接影响母乳的质量，影响婴儿生长，而且对乳母身体恢复不利，易留下疾病隐患。所以，女性应在日常生活中注重营养，减少疾病的发生。



## 月经不调

月经不调是指月经周期、经色、经量、经质等方面发生异常而导致的疾病，是妇女的一种常见病，多发生于青春期或绝经期妇女。

月经不调主要有两种表现形式：月经周期改变和月经量改变。前者常见的有月经先期、月经后期、月经先后不定期和月经延长；后者常见的有月经过多、月经过少等。

月经提前 7 天以上，周期短于 21 天者为月经先期；月经延后 7 天以上，周期超过 40 天者为月经后期；月经周期提前或延后 7 天以上者为月经先后不定期；行经时间超过 7 天，或经量较以往明显增多者为月经过多；经期短于 2 天，或经量较以往明显减少者为月经过少。

### 营养成因

造成月经不调的原因很多，如气候、环境变化、过度劳累、精神状态等。日常饮食不当亦是导致月经不调的一个重要因素，如食用生冷食物、辛辣食物及偏食引起的营养不良等均可导致月经不调。

### 不同时期、不同症状 的不同营养需求

#### 月经先期

忌食辛辣动火之品，宜食瘦肉、猪肝、黑木耳、鲜牛奶、藕等，平时宜食土豆、红枣粥以加强营养。

#### 月经后期

1. 加强营养，以滋阴、补血食品为宜，食欲



月经不调患者

### 月经不调的预防与护理

1. 避免精神刺激，保持愉快的心情，生活应规律，以利于气血通调。
2. 根据病人寒热虚实的不同，采用不同的服药方法，如热病冷服，寒症温服，服补养药时要空腹和热服等。
3. 注意经期卫生，保持外阴部清洁，每日用温开水洗阴部 1~2 次，勿盆浴，避免作妇科检查。
4. 经期避免着凉受寒，忌食辛辣动火、生冷寒凉、肥甘滋腻之品，减少重体力劳动。

### 吸烟导致月经不调

维持女性的青春和第二性征要依靠卵巢分泌的雌性激素。而在雌激素的合成过程中需要一种必不可少的酶——芳香化酶。香烟中的主要杀手尼古丁类物质是芳香化酶的死敌。它对卵巢中的芳香化酶有抑制作用，使雌激素的生成减少，造成皮肤粗糙、皱纹早现，更为严重的后果是影响少女子宫、输卵管等生殖器官及乳房等第二性征的发育，影响月经的正常规律。成年女性吸烟过多可造成月经稀少或闭经，严重的可影响受孕。长期吸烟还会使绝经期提前到来，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

### 月经期 6 忌

1. 忌饮酒和食生冷瓜果、冷饮及酸辣食物。
2. 忌过分劳累和参加剧烈运动，如举重、长跑、跳绳等。
3. 忌生活邋遢，不讲卫生，使用不洁不净的物品充当卫生巾。
4. 忌经期同房过性生活。
5. 忌洗冷水澡、游泳或用冷水洗涤，以免受凉和感染。
6. 忌月经异常羞于张口，不去看病，贻误诊治。

良好者可食鳖甲、黑鱼、淡菜、瘦肉等食品；食欲欠佳者，则应以素食为主，可食冬菇、木耳、新鲜蔬菜等，忌辛辣、油腻之食品。

2. 平时饮食以温热为宜，即使夏日经期，亦需忌食生冷瓜果。

3. 忌食阻碍气体运行之物，如豆类、山芋等物。

### 月经先后不定期

1. 在食欲良好的情况下，多食滋补肾阴之品，如鳖甲、猪腰、禽蛋类及新鲜蔬菜等。

2. 食欲欠佳者，饮食宜多样化，应做到色、香、味俱佳，以增进食欲。

### 月经过多

1. 经色红、质粘稠者，饮食以清热补血之品为主，如瘦肉、猪肝、藕片或藕汁、藕粉，均为止血凉血佳品，可多食用，忌食辛辣动火之品。

2. 月经过多、色淡质稀者，饮食以补气血为主，如桂圆、大枣、鸡汤等。

3. 色质紫黑有血块者，忌食生冷、酸涩性食物。

### 月经过少

1. 量少色淡、无血块者，小腹痛时，可热敷或食用红糖、当归、白芍汤以养血和止痛。同时应加强营养，可多食瘦肉、禽蛋类及新鲜蔬菜、红枣、赤豆粥等补养。

2. 量少色紫黑、有血块者，忌食酸冷油腻食品，以保持血行通畅。

### 走出误区

#### 误区一：月经又叫“例假”，来了 月经就得休息

这种说法是不对的。身体健康，月经正常的女性，月经期间参加适当的体育运动，如做广播操、

打羽毛球、乒乓球等是有好处的。因为适当的活动，可改善盆腔的血液循环，减轻盆腔充血，再配合腹肌、骨盆肌的适当收缩，有利于经血排出。另外，适当的活动可兴奋大脑，使人精神愉快，减轻腹痛。

## 误区二：月经期唱歌可以调节情绪

月经期唱歌虽然可以调节情绪，但是在月经期间，由于女性激素的作用，咽喉部和气管的粘膜以及声带粘膜都会出现生理性充血现象，甚至出血，对身体带来一定影响。若长时间唱歌，就易造成声带疲劳，严重者可失音，因此，妇女月经期间要重视嗓子的保护，避免上呼吸道感染。

## 营养食谱

### ●豆腐炖羊肉

[用料] 豆腐 100 克，羊肉 50 克，生姜 20 克。

[制食法] 共煮熟后加盐少许，即可食用。

[功效] 治体虚及妇女月经不调。

### ●豆浆韭菜汁

[用料] 豆浆 1 碗，韭菜汁半碗。

[制食法] 调匀后空腹服下，甚效。如每天坚持饮用红糖豆浆，也可使月经正常。

[功效] 适用于气血不足患者。

### ●龙眼鸡蛋汤

[用料] 龙眼肉 50 克，鸡蛋 1 个。

[制食法] 龙眼肉用水煮 15 分钟，打入鸡蛋，待蛋熟后，即可食用。

[功效] 养血调经。

### ●乌鸡蜜膏

[用料] 乌骨鸡 1 只（约 800 克），蜂蜜 300 克，黄酒适量。

[制作] ①乌骨鸡洗净后入锅，加水及黄酒，用大火煮沸，撇去浮沫，改用小火炖烂。

## 丝瓜治月经不调

丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。古人认为老丝瓜能贯穿经络，食用老丝瓜可使经络通畅、气血通顺，月经自然通顺。

家庭应用：

1. 用丝瓜络 1 个，加水 1 碗，煎服，常喝可治月经不调。

2. 把丝瓜籽烘干，加水 1 碗，煎服，水开后加入少量红糖，冲黄酒温服。早晚各 1 次，有效调理月经不调。

3. 老丝瓜 1 个，烧干后研成细末，每次服 9 克，盐开水调服。可治疗月经过多。

## 豆腐炖羊肉治妇科疾病

豆腐含有丰富的蛋白质，且易消化。羊肉有温阳滋阴、补中益气、温运通络之功效。二者一起煮炖，即保证了营养，又具有补益产后虚弱、汗出不止的功效，并且对调理妇女月经起到了辅治作用。建议妇科疾病患者经常食用。

## 月经不调茶疗方

### 1. 当归川芎茶

[用料] 当归 6 克, 川芎 3 克, 白芍 15 克, 生地 12 克, 丹皮 9 克, 地骨皮 15 克, 生牡蛎 15 克, 黄柏 6 克。

[制服法] 将上药放入沙锅内, 加水 750 毫升, 煎沸 20 分钟, 取汁代茶饮用。每日 1 剂, 分 2 次饮服。连饮 5~15 日痊愈。

[适用] 适于月经先期患者。

### 2. 当归茯苓茶

[用料] 当归 12 克, 茯苓 12 克, 白芍 9 克, 柴胡 9 克, 白术 9 克, 丹皮 9 克, 薄荷 6 克, 栀子 6 克, 甘草 6 克。

[制服法] 将上药放入沙锅内, 加水 1000 毫升, 煎沸 20 分钟, 取汁代茶饮用。每日 1 剂, 分 2 次饮服。连饮 5~15 日痊愈。

[适用] 适于月经先期患者。



乌鸡蜜膏

②过滤取汁, 撇去汁的表面浮油, 加热浓缩至稍呈粘稠状。

③加入蜂蜜, 边煮边搅拌至粘稠, 熄火放凉, 装瓷瓶中, 密封备用。

[食用] 每次 1 汤匙, 以温水冲化, 空腹服用, 每日 2 次。

[功效] 养血滋阴, 温中调经。

## 经行腹痛

经行腹痛又称痛经, 是指在经前或行经期间发生剧烈的下腹疼痛, 是妇女常见疾病之一, 尤以青年女性多见。痛经有两种: 如果痛经发生在月经初潮后三年之内, 称为原发性痛经, 这是月经期激素正常变化所造成的, 一般不会造成明显器质性病变。如果在月经来潮三年之后发生痛经, 称为继发性痛经, 常常是子宫内膜异位、盆腔感染或子宫肌瘤等生殖器官器质性病变引起的。

## 营养治疗

痛经患者在月经来潮前 3~5 天内饮食宜以清淡易消化为主。应进食易于消化吸收的食物, 不宜吃得过饱, 尤其应避免进食生冷食品, 以免诱发或加重痛经。

月经已来潮, 则更应避免一切生冷及不易消化和刺激性食物, 如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等。

经期病人可适当吃些有酸味的食品, 如酸菜、食醋等, 酸味食品有缓解疼痛作用。

此外, 痛经者无论在经前或经后, 都应保持大便通畅。尽可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等。因为便秘可诱发痛经和增加疼痛感。痛经病人可适量饮酒以通经活络, 扩张血管。如经血量不多可适量地饮些葡萄酒, 能缓解症状, 在一定程度上还能起到治疗作用。葡萄酒对人体有兴奋作用, 情

志抑郁引起痛经者适当适时喝点儿葡萄酒，能舒畅情志，疏肝解闷。另外，葡萄酒味辛甘，性温，对寒湿凝滞的痛经症，可以散寒祛湿，活血通经；对气血虚弱而致的痛经，能起到温和补血、缓急止痛的效果。

痛经患者平时饮食应多样化，不可偏食，应经常食用些具有理气活血作用的蔬菜水果，如荠菜、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。身体虚弱、气血不足者，宜常吃补气、补血、补肝肾的食物，如鸡、鸭、鱼、鸡蛋、牛奶、动物肝肾、豆类等。

### 走出误区

#### 误区：痛经时可服用止痛药

不可盲目使用止痛药。因为常使用止痛药者，癌症发病率比一般人高。而且痛时服药效果不明显，以经前 5~7 天服药为佳。但不可长期服用，应从饮食及其他方面来调节。

### 营养食谱

#### ●红花酒

[用料] 红花 30 克，米酒 1 瓶。

[制作] ①将红花放入玻璃瓶中，加米酒浸泡。

②每日振摇 1 次，1 周后可饮。

[服用] 每次 10 毫升，每日 1~3 次，加红糖调服。孕妇忌用。



红花酒



经行腹痛患者

#### 痛经病因多

经血与剥脱的子宫内膜，不能顺利地经子宫颈口流出，是引起痛经的主要原因之一。妇女分娩后，子宫口会变得松弛，所以痛经会消失。但是，引起痛经的原因较多，如子宫过度后倾后屈、子宫发育不良或畸形、阴道畸形、处女膜狭小、骨盆肿块、附件炎及子宫内膜异位症等。因此，痛经患者应该去医院妇产科，全面地检查。还应该特别注意：经期要讲究心理卫生，保持稳定和良好的情绪，避免剧烈运动和过度劳累，避免盆浴和游泳，忌生冷食物等。

#### 盐醋敷治痛经

[用料] 食盐 1000 克，米醋 100 毫升。

[制敷法] 两者同放锅内烧热，分装于两个热水袋内，轮流热敷小腹部。

[功效] 散寒止痛。

### 痛经茶疗方

#### 1. 玫瑰花茶

[用料] 玫瑰花 15 克。

[制食法] 沸水冲泡代茶。

[功效] 活血散瘀，理气解郁，适用于经期腹痛、胀痛。

#### 2. 姜枣茶

[用料] 生姜 3 片，大枣 5 枚（捣碎）。

[制食法] 以沸水冲泡代茶饮用。

[功效] 散寒止痛，适用于痛经下腹冷痛者。

#### 3. 当归茶

[用料] 当归 6 克，川芎 2 克。

[制食法] 沸水冲泡代茶。

[功效] 补血活血，适用于经期腹痛、体质虚弱者。

### 治疗痛经民间方

[原料] 益母草 30 克，鸡蛋 2 个。

[制作] 将上 2 味加水适量同煮，鸡蛋熟后去壳，再煮片刻即可。

[食用] 月经前每日 1 次，连服数日，吃蛋饮汤。

[功效] 补血调经。适用于月经先期腹胀痛者。

### 红糖治痛经

红糖又名赤砂糖、黑砂糖、紫砂糖，是甘蔗的茎汁经炼制而成的赤色结晶体。

功效：能温中暖肝，活血化瘀。常用于妇女经行腹痛，产后恶露不绝、月经不调、干呕、体弱血痢等症。

成分：含丰富的铁质、蔗糖及一定量的核黄素、胡萝卜素、烟酸及钙、锰、锌等元素。

家庭应用：

红糖 150 克、益母草 25 克，以水煎服。治妇女经行腹痛、产后恶露不绝、月经过多。

说明：红糖含铁丰富，饮糖水 3~5 分钟，血糖就会增加，有良好的活血化瘀作用，是产妇最佳营养品。

[功效] 活血通经，祛瘀止痛。适于妇女经行腹痛，月经不畅，产后瘀阻腹痛等症。

### ●黑豆鸡蛋汤

[用料] 黑豆 60 克，鸡蛋 2 个，米酒 120 毫升。

[制食法] 上料加水同煮，蛋熟去壳再煮，煮至豆熟，加入米酒 120 毫升，吃蛋饮汤。

[功效] 养血温经、止痛。

### ●姜黄蛋

[用料] 鲜姜黄 30 个，鸡蛋 3 个，甜酒 100 毫升。

[制食法] 先将鸡蛋煮熟，去壳后与姜黄共煮，取鸡蛋加甜酒浸泡后食用。若无甜酒可用酒酿替代。在行经期间服用 2~3 次即可。

[功效] 活血化瘀、止痛。

### ●山楂桂枝红糖汤

[用料] 山楂肉 15 克，桂枝 5 克，红糖 30~50 克。

[制食法] 将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水 2 碗，用文火煎剩 1 碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。

[功效] 温经通脉，化瘀止痛。主治妇女寒性痛经症。

### ●姜枣红糖水

[用料] 干姜、大枣、红糖各 30 克。

[制食法] 将前两味洗净，干姜切片，大枣去核，加红糖煎。喝汤，吃大枣。

[功效] 温经散寒，适用于寒性痛经及黄褐斑。

### ●韭汁红糖饮

[用料] 鲜韭菜 300 克，红糖 100 克。

[制食法] 将鲜韭菜洗净，沥干水分，切碎后

捣烂取汁备用。红糖放入锅内，加清水少许煮沸，至糖溶后兑入韭菜汁内即可饮用。

〔功效〕温经、补气，主治气血两虚型痛经，并可使皮肤红润光洁。

## 经前期紧张综合征

经前期紧张综合征是由于中枢神经（特别是下丘脑）功能失调，雌孕激素分泌紊乱，使钠、水潴留，血糖波动，植物神经功能紊乱所致。

本病多见于中年妇女。常于月经前 7~14 天表现为乳房发胀、小腹疼痛、精神紧张、烦躁易怒、忧郁、失眠、头痛等症状。有的还表现为嗜甜食、低血糖、食欲增加等。月经来潮后，症状即自然消失。

经前期紧张综合征的分型：

1. 忧虑型。症状为情绪波动、精神紧张、易激动、忧虑、血雌激素升高、失眠、黄体酮降低。患者常有多食奶制品与精制糖的饮食习惯。

2. 需要型。主要表现为头痛、头晕、心跳加快、疲劳无力，伴有糖耐量升高，红细胞内镁含量降低。患者食欲增加，喜吃甜食。可能与缺乏前列腺素  $E_1$  有关，应补充适当的镁。

3. 抑郁型。主要特点为情绪抑郁、健忘、惶惑、常哭泣等。血黄体酮可能稍高，个别有慢性铅中毒史。

4. 水肿型。主要表现为体重增加，可增重 1.4 公斤以上，伴有四肢水肿、乳房胀、腹胀，并可有血清醛固酮升高。应适当补充维生素  $B_6$  和维生素 E。

### 营养预防

为防止此症的发生，女性饮食中要注意少饮用咖啡饮料，少用盐，少用精制糖，多选用含镁多的

### 经前期紧张综合征养生指导

1. 注意饮食调理，多食高蛋白、低盐食物，以减少体内水的潴留。

2. 注意补充维生素 A，维生素 A 有对抗雌孕激素的作用。同时多吃一些新鲜蔬菜、水果、动物肝脏、鱼、蛋等富含维生素 A 的食物。

3. 补充维生素 B，它从血液系统中除去若干雌孕激素，同时它还可调节体内碳水化合物的代谢，对改善情绪是有益的。

4. 保持心情轻松、愉快，适当做些体力劳动，不要紧张。

5. 乳房胀痛时，可穿宽大衣服，以减少对乳房的刺激。

6. 适当采取按摩、耳针、热敷的疗法，也可缓解症状。



绿色蔬菜

绿色蔬菜的最新吃法是将其榨成鲜菜汁，加到半成品的主食中，如菜汁面条、菜汁方便粥、菜汁饼干等。

## 百合的家庭药用

百合又名野百合、百合蒜。其鲜茎含多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等。具有润肺止咳、宁心安神的功效。

家庭应用：

1. 心烦不眠，虚火上升时，用百合 100 克，莲子 25 克，放水 1000 毫升煮烂，每天可食 400 毫升左右。

2. 发热烦躁，坐卧不安者，可用百合 7 支，知母 6 克，煎汤。

## 含镁量较高的食物

高粱、粟米、大麦、荞麦、粳米、蘑菇、香菇、黑木耳、银耳、发菜、海带、紫菜、虾、雪里蕻、香椿、桂圆肉、芹菜、马兰头、白菜、苋菜、萝卜、鲢鱼、各种豆及其制品等，每 100 克中含镁量都在 100 毫克以上。

## 月经前忌多吃盐

研究发现，在月经前吃盐太多，易使经期出现头痛、全身肿胀以及情绪不宁、激动易怒等现象。因此有关专家提出，月经来潮前，应注意多吃低盐的、清淡新鲜的食物，以减轻上述症状。

食物和富含维生素 A、维生素 E、维生素 B<sub>6</sub> 的豆类、花生仁、葵花籽、西瓜籽等食物。避免铅的摄入。

## 营养饮食建议

经前期紧张综合征除了必要的药物治疗外，还应配合日常饮食加以调节，以尽早摆脱此病。

### 调节植物神经功能

因经前期紧张综合征主要是由于植物神经紊乱所致，所以日常生活中宜吃清淡、利水、低盐食物，如粥类、百合汤、瓜类、绿豆汤等，以调节植物神经功能。

### 保持血糖稳定

经前期紧张综合征病人时有低血糖反应，故饮食中应含高蛋白质，包括鱼、鸡、植物油、豆类、蔬菜等。另外，可多吃些碳水化合物类食物，如粗制面粉、山药、藕粉等，以保持血糖稳定。

### 补充镁

经前期紧张综合征病人常有情绪波动、易激动、发怒等表现，这都是缺镁的现象。另外，骨质疏松补钙的妇女，在治疗经前期紧张综合征时要注意镁的补充，因为钙可以干扰体内镁的利用。补充镁应多吃米和蔬菜，它们是镁的主要来源；少吃糖类食物，因为糖会促使镁从尿中流失。

### 禁忌食物

经前期紧张综合征的病人禁食咸物，如咸肉、腌菜、盐汤等，以降低钠的摄入量；忌吃辛辣动火食物，以降低神经的兴奋性；少吃酸味食物，以免助长肝火。

## 白帶

白带是妇女阴道内流出的乳白色分泌物，由酵母或白色念珠菌感染而引起。常表现为白带量多、质粘稠或稀薄，淋漓不断，腰酸腿软，小腹胀痛，并伴有阴道发痒、灼热疼痛等症状，是妇女的常见病、多发病。

此病常由妇女生殖系统各种炎症引起，而且过度的阴道灌洗、口服避孕药、缺乏维生素 B 等也易诱发此病。

### 营养防治

不当的饮食，能为细菌在体内的生长繁殖创造环境，从而加重病情。因此，合理的膳食是防治疾病的关键所在。

#### 限制酸味水果

如橘子、葡萄、柠檬、西红柿。因这些水果虽味呈酸性，但在机体内却呈碱性而促使念珠菌的生长。

#### 无糖、无酵母型饮食

白色念珠菌易在富含糖的环境中生长，所以饮食中应含低碳水化合物，并保证无发酵产品及无糖食品。应少吃巧克力、干果、蜂蜜、果仁奶油、酱油等食品。

#### 补充维生素 B

缺乏维生素 B 是引起白带的一个因素，常见含维生素 B 类食品有动物肝脏、牛肉、猪肉、蛋、牛奶等。

### 白带增多的建议事项

1. 平时注意个人卫生。被褥应常晒洗，内衣裤经常换洗，不随便用别人的毛巾，洗澡最好用淋浴，大小便后要洗手，以免自身感染。经常锻炼身体以增强抗病能力。

2. 应及早治疗。治疗期间应每天换内裤，换下的内裤要煮沸 5 分钟；再洗净晾干，同时应避免房事。

## 蔬菜治妇科病

1. 孕早期恶心呕吐，茶饭不思：将韭菜捣烂，取其汁半杯，混入生姜汁半杯，煮沸后用白糖调服。

2. 阴道滴虫病：取蒜头数只，捣烂滤汁，用煮沸消毒晒干后的新纱布浸湿，塞于阴道内，每日1次，每次5~10分钟，2次即可见效。

3. 赤带，颜色鲜红或紫色，味腥臭：取藕汁半碗，红鸡冠花3朵，加水300毫升，加红糖一起煎服。数次即可见效。

## 向日葵

向日葵性味甘、平、无毒。其果盘、花瓣、茎叶、茎髓均可作药用。尤其茎髓为利尿消炎剂，治疗妇女白带、小便淋痛（包括泌尿系感染、尿路结石等）效果显著。

## 走出误区

### 误区一：长期服用抗生素与白带无关

长期服用抗生素会引起维生素K缺乏，导致菌群失调、念珠菌感染从而使白带增多。因此，要忌食含抗生素的食物，尽量食用绿色植物，如苜蓿、草莓及谷物、酸奶等，可维持菌群平衡。

### 误区二：出现白带，即是疾病的征兆

这是一种错误的认识。健康妇女的阴道内平时常有少量白色透明、无味稀薄的粘液分泌，无其他症状者，都属于正常生理现象。

白带中含有阴道杆菌，它能利用上皮细胞中的淀粉来产生乳酸，以保持阴道分泌物的酸性，使其其他细菌不易生长，达到阴道自洁的作用。只有当分泌物增多、颜色不同、有特殊气味，并伴有其他症状时，才有可能某种疾病的征兆。

## 营养食谱

### ●葵杆红枣饮

[用料] 向日葵茎30克，红枣15枚。

[制服法] 向日葵茎干品切碎，每次30克，水煎加糖服下或加红枣煎服。

[功效] 治疗白带异常甚效。

### ●莲子白果鸡

[用料] 乌鸡1只，莲子、白果各60克，糯米50克，葱、姜、酒、盐各适量。

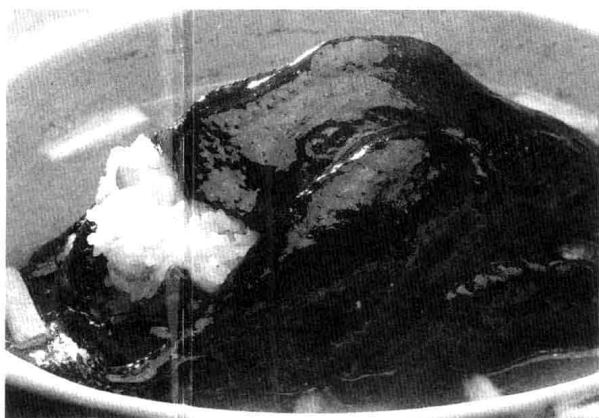
[制食法] ①先将乌鸡洗净，放入沸水中烫一下，捞出备用。

②将莲子和白果、糯米洗净后放入鸡腹中。

③将鸡放入锅内同时加入葱、姜、酒及适量清水炖煮，水沸时撇去浮沫，煮至熟烂时加适量盐后

即可出锅食用。

[功效] 补肾益精，止带清浊。带下及带下量多清稀者皆可常食。



莲子白果鸡

### ●冬瓜山药汤

[用料] 冬瓜 200 克，淮山药 150 克，食盐少许。

[制食法] 将冬瓜、淮山药加水适量一起煮汤，调入食盐，即可食用。

[功效] 祛湿热，止带浊，利小便。治妇女白带过多，粘稠污臭，小便黄短。

### ●黑豆白果饮

[用料] 黑豆 100 克，白果 10 个，黄酒 1 汤匙。

[制食法] 三者入锅，加水适量合煎服用。

[功效] 可治妇女腰酸、腰痛、下肢无力、白带量多等症。

### ●梁根红糖饮

[用料] 陈年高粱根(3 年以上)，红糖各适量。

[制食法] 将高粱根洗净，晾干，炒研为末。用红糖水(或米汤)送服。

[功效] 主治妇女白带增多。

### 韭菜治白带

韭菜又名起阳草，根、茎、叶、种子均可入药。

功效：治妇女月经病、白带增多、经漏等症。还有健胃、提神、温经作用。

成分：含有挥发油及硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B、C 等。

家庭应用：

取韭菜(连根)一把，加鸡蛋、红糖、水煎服。连服七天，治白带显效。

### 山药

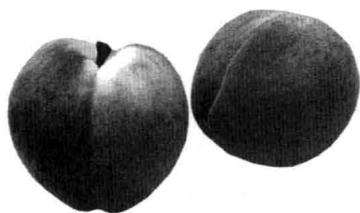
山药性味甘、平，善补脾肺，益肾填精，香而不燥，是补脾胃的清补之品。患者遗精及妇科带下者可选用山药与羊肉共煮同食。

### 黑豆

黑豆又名乌豆、黑大豆，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素等营养素。其性味甘、平，能活血利水，祛风解毒。妇女常食黑豆可治疗带下所致的腰酸、腰痛。



闭经的老年人



理气佳品——桃子

桃子有益气血、活血、消积功效，桃仁可治月经不调、痛经、闭经等症。

## 闭经

年满 18 岁的妇女月经尚未来潮者称为原发性闭经；已有过正常月经来潮之后，由于其他疾病引起停经达三个月以上者称为继发性闭经。另外，妊娠期、哺乳期和绝经期的闭经称为生理性闭经，可不作为疾病。

### 营养成因

闭经虽多是由某种疾病造成的，但偏食、过度减肥或患精神性厌食症者，也会因营养不良而闭经。

### 营养防治

1. 加强营养，宜食高糖、高蛋白、高维生素食物。
2. 宜食有补血作用的食物如蛋类、乳类、豆类及其制品、瘦肉、新鲜绿叶蔬菜、水果等。
3. 肥胖病人应适当限制食盐及饮食量的摄入。
4. 气滞血瘀闭经，多食理气之品，如柑橘类、金橘饼、丝瓜、山楂、桃子、鲜藕等。
5. 气血亏虚闭经，多食营养价值较高而稍偏暖性的食品，如羊奶、豆浆、瘦肉、肝汤、红枣汤、桂圆汤、黑木耳、金针菜、红糖等。
6. 闭经忌食生冷、滑腻、寒凉、粘滞食物，如冷饮、生菜、肥肉、蟹、螺、海鱼、海带、豆酱、腌腊制品。

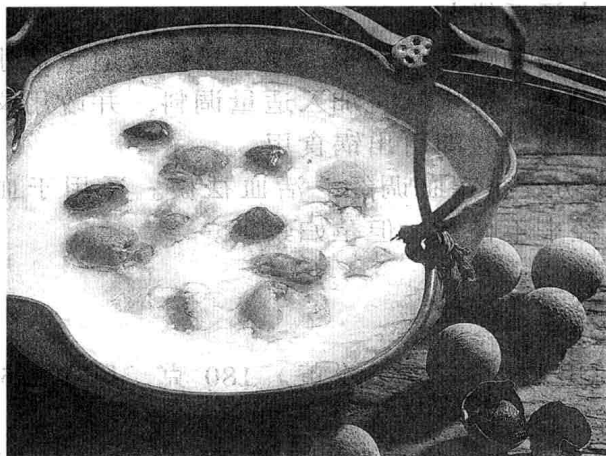
### 营养食谱

#### ● 桂圆粥

[用料] 干桂圆肉 9 克，苡仁 30 克，红糖 1 匙。

〔制食法〕干桂圆肉与苡仁同煮粥。粥熟后加红糖即可。

〔功效〕健脾养血调经。



桂圆粥

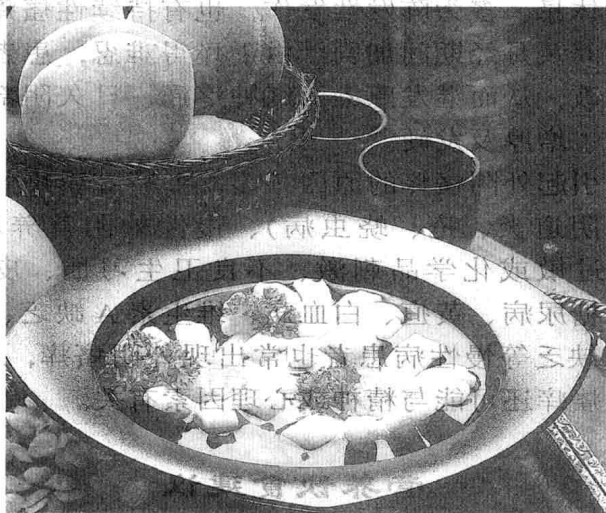
### ●韭菜籽煮羊肉

〔用料〕韭菜籽 15 克，羊肉 60 克。

〔制食法〕上两料同煮熟，喝汤吃肉，每日 1~2 次。

〔功效〕温经通脉。

### ●桃仁肉花汤



桃仁肉花汤

## 正确认识生理闭经

青春期发育的早期，在初来月经的二、三年内，由于卵巢功能尚不稳定，月经周期往往不规则；受孕后的妇女，由于卵巢黄体产生大量黄体素，刺激子宫内膜不断增生而不脱落，因此不来月经；分娩以后，卵巢功能恢复需要一段时间，加之哺乳对卵巢的抑制，月经的恢复更晚；妇女到 40 岁以后，由于卵巢功能的逐渐衰退，月经常数月一次直至绝经。这种在发育期、妊娠期、哺乳期和绝经期所发生的闭经称为生理性闭经，属于正常现象。

## 正确认识病理性闭经

由于生殖系统的局部病变和全身性疾病引起的闭经，称为病理性闭经。引起病理性闭经的原因很多，可分为以下几个方面：

1. 精神因素。精神上创伤、恐惧、紧张等。
2. 营养不良。
3. 全身性疾病。如严重贫血、结核、肾脏病、糖尿病等。
4. 子宫本身疾病。如先天性无子宫、子宫发育不良、创伤、刮宫过深、宫腔粘连等。
5. 卵巢疾病。如卵巢先天性发育不良或手术切除、恶性肿瘤等。
6. 内分泌腺疾病。如垂体、甲状腺、肾上腺等的病变。