



饮食宜忌丛书

经期

饮食宜忌

李敏 编著

经期饮食原则与饮食对错

脆弱期(经期第1~6天)饮食宜忌

愉悦期(第7~13天)饮食宜忌

烦躁期(第14~20天)饮食宜忌

易怒期(第21~28天)饮食宜忌

经期一周营养食谱

常见经期症状饮食原则

健康饮食 宜忌有别 科学搭配 营养均衡



懂得吃什么
学会怎样吃

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

经期饮食宜忌 / 李敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2006. 1
(饮食宜忌丛书)
ISBN 7-80728-220-7

I. 经… II. 李… III. ①月经—食品营养②月经—饮食—禁忌IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153363号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/32
印张	4
版次	2006年1月第1版
印次	2006年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-220-7/R·90
定价	全套(1~8)定价: 160.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

FOOD
SUITABLE
UNSUITE

饮食宜忌丛书

经期

饮食宜忌

李敏 编著

廣東省出版集團
廣東人民出版社

懂得吃什么

学会怎样吃



世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就明了饮食与健康之间的密切关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学以及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康显得尤为重要，目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的健康饮食文化的宣传和推广。有史以来，中国人的养生之道大都以饮食保健为主，而饮食的宜忌与人们的健康又有密切的关系。社会和科技的不断发展以及人们生活水平的提高，使大家更加关注什么东西能吃，什么东西不能吃，不同体质、不同人群的人又该怎样吃这些饮食保健最基本的问题。

本套丛书即是一套符合现代人健康生活需求的饮食宜忌百科食典。全书共分为八个分册，分别为《婴儿饮食宜忌》、《儿童成长饮食宜忌》、《考生饮食宜忌》、《经期饮食宜忌》、《孕期饮食宜忌》、《产后饮食宜忌》、《美容塑身饮食宜忌》、《常见病饮食宜忌》。本丛书同时也是广东经济出版社同期推出的“百分百营养食典”丛书的指导读物，读者在了解了相关饮食宜忌知识后，还可从这套丛书中学会并掌握各种有针对性的科学实用的营养食谱及其制作方法。

本册《经期饮食宜忌》一书主要介绍了月经是怎样形成的、与月经周期相适应的“周期饮食”、常见月经病的调养、经期饮食规则、经期保健禁忌等内容，书中重点介绍了月经周期内各阶段如脆弱期（经期第1~6天）、愉悦期（第7~13天）、烦躁期（第14~20天）、易怒期

经期饮食宜忌

(第21~28天)对症食物的饮食宜忌,并针对脆弱期(即行经期)女性的生理特征安排了每天一份的科学、营养食谱,还补充说明了经期特殊病症的饮食原则及对症的食疗药膳。

丛书编者以传统医药学、养生学为基础,参考了大量民间广为流传的饮食宜忌资料,结合现代医学、营养学的研究成果,有针对性地根据不同年龄、不同体质、不同人群的不同饮食需求,重点介绍了了婴儿,儿童,考生,女性经期、孕期、产后、美容塑身及各类常见病患者的饮食宜忌知识。全书由营养学专家、临床医师、特级厨师联手指导,内容科学实用,简单易学,不失为一套告诉大众吃什么和怎样吃的好书。

拥有这套不一样的饮食宜忌智慧良典,是每个家庭的明智之选。因为懂得吃什么、学会怎样吃毕竟是所有读者都十分关心的问题。吃进健康,吃去疾病,吃出未来,是本书编者与广大读者共同的愿望。

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”



第1章

经期常知识点滴谈

P7

- | | |
|--------------|-------------|
| 8 月经是怎样形成的 | 11 经期饮食对与错 |
| 9 常见月经病的调治简介 | 12 女性经期保健八忌 |
| 10 经期饮食规则 | |

第2章

经期饮食宜忌宝典

P15

- 16 脆弱期(第1~6天)饮食宜忌
17 脆弱期生理概述

脆弱期宜吃食物

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 18 蜂蜜 | 29 泥鳅 | 40 鸽肉 |
| 19 啤酒 | 30 鲫鱼 | 41 羊肉 |
| 20 干姜 | 31 甲鱼 | 42 蚌肉 |
| 21 红糖 | 32 山楂 | 43 韭菜 |
| 22 小茴香 | 33 桑椹 | 44 莲藕 |
| 23 葱 | 34 芒果 | 45 丝瓜/红花 |
| 24 花生 | 35 荔枝 | 46 当归 |
| 25 核桃 | 36 乌梅 | 47 大枣 |
| 26 红豆 | 37 桃子 | 48 益母草 |
| 27 墨鱼 | 38 乌骨鸡 | |
| 28 鲮鱼 | 39 鸡肉 | |

脆弱期忌吃食物

- 49 茶/咖啡及含咖啡因的饮料
50 白酒/冷饮、汽水
51 牛奶、酸奶、奶酪、奶油
52 胡椒/辣椒
53 食醋/绿豆
54 月经失调的五大元凶
56 12种消除痛经的简单方法

58 愉悦期(第7~13天)饮食宜忌

59 愉悦期生理概述

愉悦期宜吃食物

- | | |
|-------|--------------|
| 60 小米 | 63 愉悦期忌吃食物 |
| 61 芝麻 | 64 女性经期后的调养 |
| 62 黄豆 | 65 女性一生的经期手册 |



经期饮食宜忌

68 烦躁期(第14~20天)饮食宜忌

69 烦躁期生理概述

烦躁期宜吃食物

- 70 豆浆
- 71 大米
- 72 芡实
- 73 木瓜
- 74 橘子
- 75 樱桃

烦躁期忌吃食物

- 76 茶/咖啡及含咖啡因的饮料
- 77 花椒/芥末
- 78 祛痘护肤全方案



80 易怒期(第21~28天)饮食宜忌

81 易怒期生理概述

易怒期宜吃食物

- 82 黑豆
- 83 葵花子
- 84 菠萝
- 85 梨子
- 86 龙眼
- 87 鹌鹑蛋
- 88 牛肉

易怒期忌吃食物

- 89 香蕉/西瓜
- 90 肉桂/花椒/胡椒
- 91 丁香
- 92 菱角/茭白/冬瓜
- 93 蕨菜/黑木耳/兔肉
- 94 猕猴桃/柿子
- 95 经前症候群的治疗方法
- 97 经前期紧张综合征的治疗方剂
- 99 经前期紧张综合征的饮食原则

第3章 经期一周食谱

P101

第4章 P117

经期特殊病症

饮食原则

- 118 痛经
- 120 闭经
- 122 月经不调
- 124 功能失调性子宫出血
- 126 经前期紧张综合征



P102 周一

- 主食：八宝粥
- 菜品：枸杞烧鲫鱼
- 汤谱：菠菜猪肝汤

P104 周二

- 主食：合味羊肉粥
- 菜品：羊肉蒸丝瓜
- 汤谱：杜仲赤小豆排骨汤

P106 周三

- 主食：枸杞红枣饭
- 菜品：胡萝卜牛肉丝
- 汤谱：山药乌鸡汤

P108 周四

- 主食：小米鳝鱼粥
- 菜品：芹菜炒牛肉
- 汤谱：首乌黄芪乌鸡汤

P110 周五

- 主食：枸杞玉米羹
- 菜品：韭菜炒南瓜子
- 汤谱：红枣猪肚汤

P112 周六

- 主食：龙眼芡实粥
- 菜品：归地烧羊肉
- 汤谱：荔枝肉桂红糖饮

P114 周日

- 主食：鲫鱼糯米粥
- 菜品：姜丝炒墨鱼
- 汤谱：黄精鸡蛋汤



第1章 PART 1

j i n g q i y i n s h i y i j i

经 期 常 识

点

滴

谈





月经是怎样形成的

月经是由于卵巢激素周期性变化引起子宫内膜周期性的脱落而导致的阴道出血。青春期后卵巢在下丘脑——垂体所分泌的促性腺激素的刺激下逐渐发育。在垂体促卵泡激素的作用下卵泡逐渐生长，发育成熟，并分泌大量的雌激素，在雌激素的作用下子宫内膜增生变厚，呈增殖期变化。在黄体生成激素的作用下，成熟的卵泡破裂排出卵子，排卵后卵泡形成黄体，黄体细胞分泌孕激素，在雌、孕激素的共同作用下，子宫内膜进一步增殖，并由于其腺体上皮细胞分泌而呈现分泌期变化。若卵子未受精，黄体即开始萎缩，一般黄体的寿命平均为14天。黄体萎缩后，卵巢雌、孕激素水平迅速下降，使子宫内膜失去支持而萎缩，且由于缺血坏死而脱落，于是出现阴道出血，即通常所说的月经来潮。

月经第1次来潮称为月经初潮。初潮的年龄大多在13~15岁之间，其发生的时间早迟会受到各种内外因素的影响，如气候、个人体质、营养状况等。



与月经周期相适应的“周期饮食”

女性在月经周期中常会出现一些生理或心理上的变化，如疲劳、焦虑、烦躁等。怎样进食才能更好地适应女性这一生理周期呢？不妨试着从饮食方面进行调节。

月经前期可以多吃一些“疏肝理气”的食品，如圆白菜、柑桔等。

月经来潮初期时，女性常会感到腰痛、食欲不振，这时不妨多吃一些开胃、易消化的食物。

众所周知，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、蛋、奶等。另外，红花能通络活

血、消肿止痛，可以适量食用。具体做法是：将少量红花与土豆、1千克左右的牛肉加水炖40分钟，然后再加胡萝卜和洋葱炖10分钟左右，调味就可以了。这道菜不仅味道鲜美，而且对月经期女性具有补身健体、消除疲劳的作用。



常见月经病的

调治简介

月经是成熟女性的标志，因此一般来说，身体没有什么不适。但也有少数女性除可能出现心烦、失眠、水肿、腰痛等一些反应外，还可能发生下列疾病，临床上称为月经病。

月经疹

每逢月经来潮前2~3天皮肤瘙痒，出现疱疹、起红斑或发生紫癜等皮疹，多发生于颜面、前胸、后背及四肢等部位，随着月经结束，皮疹和瘙痒症状便不治自愈。月经疹和瘙痒较严重、影响睡眠者，可服用扑尔敏等脱敏药。

经前期牙痛

有的人在月经前一两周内，吃凉拌菜或喝冷饮时，便会发生瞬间的剧烈牙痛的现象，顷刻即止。这是因为在月经周期前，牙髓和牙周粘膜血管因生理影响而扩张充血，因此当牙本质受到冷的刺激后则会发生阵痛。此病并非牙疾患，无需治疗。

经前头痛

在月经期间，女性体内雌激素与孕酮分泌的失调是头痛的根本原因。口服麦角胺咖啡因、谷维素或元胡止痛片、加味逍遥丸均有一定效果。

经期口唇疱疹

这与月经期机体抵抗力降低，体内潜伏疱疹病毒活动有关。常在经前1~2天至2~3天内发生，以口唇多见，亦见于眼睑、鼻孔周缘、阴唇边缘，可用桑叶汁涂擦。

经前鼻塞

每至月经便出现鼻塞症状，这是鼻腔粘膜上皮与女性生殖器官之间存在着生理方面的联系，卵巢激素的变化使鼻粘膜发生充血、肿胀和渗液，从而导致鼻塞。可用鼻通或滴鼻净滴鼻。

经期咯血

有的女性在行经前3~4天出现经期咯血症状，月经停止后即不药而愈。现代医学研究证实，经期咯血是因体内雌激素显著变化而引起支气管血管充血，渗透性增加的缘故。治疗这种月经病，可在医生指导下下肌注黄体酮。

月经期美尼尔氏症

此病中年妇女多见，月经来潮时突然眩晕、耳鸣、视物旋转、恶心呕吐，一般只需卧床休息即可，眩晕严重者可适当服用镇静剂及少量利尿药。

月经期心律失常

心早搏、心动过速、心动过缓、阵发性室上心动过速多见。症发时注意多休息，适量服用镇静药。

经期饮食规则

当月经快要来时，女性的身心会出现或轻或重的“经前症候群”，如躁动、情绪不稳、容易与人冲突、胸部或腹部肿胀、体重增加、全身浮肿、食欲改变、口腔溃疡、长青春痘、头痛等。这些情况通常在月经前10~14天出现，月经开始后的24小时内结束，其症状的严重程度及好发时间因个人的情况不同而各不相同。此外，女性在月经期还可能有下列腹痛、腰酸背痛、经量不正常或周期难以掌握等异常情形。

为了顺利度过经期，改善不适症状，平时应注意保证生活正常、有规律，经常运动锻炼身体，而且还可以依每个人不同的体质状况，选择适当的饮食。下面是有关经期饮食的几点注意事项：

1 不要刻意吃甜食。如饮料、蛋糕、红糖、糖果，以防止血糖不稳定，避免加重经期的各种不适。

2 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。

3 在两餐之间吃一些核桃、腰果、干豆等富含维生素B群的食物。

4 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。

5 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。



6 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。

7 避免吃太热、太凉、温度变化过大的食物。

8 有大量失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄干等高纤质食物，以利补血。

9 即将面临更年期的女性，应多摄取牛奶、小鱼干等钙质丰富的食品。

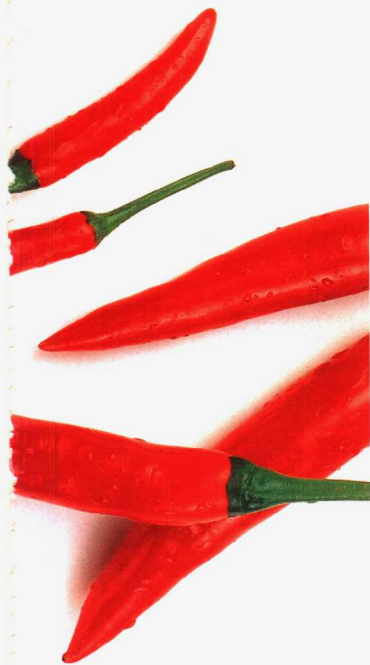


经 期 饮 食 (对) 与 (错)

right

- 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。
- 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。
- 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。
- 月经期会损失一部分血液。因此，月经后期需要多补充富含蛋白质及铁、钾、钠、钙、镁的食物，如肉、动物肝、蛋、奶等。

wrong



- 女性在月经来潮前吃大量咸食。因为咸食会使体内的盐分和水份贮量增多，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。
- 饮用汽水有不少喜欢喝含气饮料的女性，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。此外，多饮汽水会因汽水中碳酸氢钠和胃液中和，降低胃酸的消化能力和杀菌作用，并且影响食欲。
- 月经来潮前吃刺激性食物和辣椒之类及肥肉、动物油和甜食。
- 吃辛辣生冷的食物。它们具有刺激性，容易引起盆腔血管收缩而使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。

女性经期保健八忌

第一次来月经时，你可能就被传授了以下经验：不能吃生冷食物、不能剧烈运动。现在，为了你的健康，我们要补充说明另外 8 件经期不能做的事。

捶腰

腰酸腿胀时，我们通过捶打酸胀的肌肉来缓解不适，同样，不少女性在经期也会习惯性地捶打腰部来缓解腰部酸胀。

但这么做是不正确的。妇科专家指出，经期腰部酸胀是盆腔充血引起的，此时捶打腰部会导致盆腔更加充血，反而加剧酸胀感。另外，经期捶腰还不利于子宫内膜剥落后创面的修复愈合，导致流血量增多，经期延长。

体检

经期除了不适宜做妇科检查和尿检，同样不适宜做血检和心电图等检查项目。

因为此时受荷尔蒙分泌的影响，难以得到真实数据。月经会透露你的身体状况——月经来潮不光是反映卵巢、子宫好不好，还反映全身的健康状况。它不仅仅是针对女性生殖健康的问题，还是整个身体健康与否的信号。

拔牙

恐怕很少有牙医在拔牙前，会询问你是否在经期，但你自己一定要知道，不能在经期拔牙！

否则，不仅拔牙时出血量增多，拔牙后嘴里也会长时间留有血腥味，影响食欲，导致经期营养不良。这是因为在月经期间，子宫内膜释放出较多的组织激活物质，将血液中的纤维蛋白溶解酶原激活为具有抗凝血作用的纤维蛋白溶解酶，同时体内的血小板数目也减少，因此身体凝血能力降低，止血时间延长。



用沐浴液清洁阴部

经期时阴部容易产生异味，尤其在夏季，但在洗澡时顺使用沐浴液清洁阴部，或用热水反复清洗阴部是不够健康的，反而容易引发阴部感染，导致瘙痒病症。

因为平日女性阴道内是略酸性环境，能抑制细菌生长，但行经期间阴道会偏碱性，对细菌的抵抗力降低，易受感染，如果不使用专业的阴道清洁液或用热水反复清洗更会导致碱性增加。因此，清洗阴部需要选择专业的阴部清洗液，尤其在经期。

性生活

说实话，这确实是对意志力的挑战，尤其在经期的最后一两天。

一方面，这两天的经血量明显减少，常常被情侣们主观忽略；另一方面，此时女性体内荷尔蒙增多，性欲增强，旺盛的荷尔蒙也同时刺激着男方的激情。但由于此时宫颈仍处于微张状态，子宫内膜也没有完全修复，留有创面，因此容易被细菌侵入。另外，受刺激而游走到别处的子宫内膜碎片可能埋下子宫内膜异位的隐患。

饮酒

同样是受体内荷尔蒙分泌影响，经期女性体内的解酒酶减少，因此饮酒易醉。

更严重的是，为了制造出分解酶来帮助分解酒精，肝脏负担明显加重，因此此期间饮酒会对肝脏造成比平日严重的伤害，引发肝脏机能障碍的可能性增大。

唱歌

经期时，声带的毛细血管也会充血，使管壁变得较为脆弱。

此时长时间或高声唱歌，可能由于声带紧张并高速振动而导致声带毛细血管破裂，声音沙哑，甚至可能对声带造成永久性伤害，如嗓音变低或变粗等。专业医师特别提醒，女性从月经来潮前两天开始就应该注意不要长时间或高声唱歌。

吃油炸食品

油炸食品也是经期女性的一大禁忌。

因为受体内分泌的黄体酮影响，经期女性皮脂分泌增多，皮肤油腻，同时毛细血管扩张，皮肤变得敏感。此时进食油炸食品，会增加肌肤负担，容易出现粉刺、痤疮、毛囊炎，还有黑眼圈。另外，由于经期脂肪和水的代谢减慢，此时吃油炸食品，脂肪容易在体内囤积。



第2章 PART 2

jīng qī yīn shí yì jī

经 期 饮 食

宜 忌 宝 典

