

吃得对不对，直接关系到女性能否顺利度过经期，按书科学进食
4 ~ 6 周后，让您的经期也一样可以美丽、健康，远离烦恼。

女性经期 饮食



张敏 主编



图书在版编目(CIP)数据

女性经期饮食宜忌/张敏主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2003

(生活宜忌)

ISBN 7-5384-2794-5

I. 女... II. 张... III. 女性—营养卫生

IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100464 号

女性经期饮食宜忌

主 编: 张 敏 董瑞雪

责任编辑: 田建华

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5

书 号: ISBN 7-5384-2794-5/R · 666

定 价: 14.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

传真: 5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



女性经 饮食宜忌

主编 张 敏 董瑞雪

吉林科学技术出版社



Part I

经期禁忌 4

日常饮品	5
糖类和乳酪类	7
调味品	8
水产品	9
果类	11
肉食品	13
蔬菜	14
痛经	15
闭经	17
经前期紧张综合征	19
月经不调	20
功能性子宫出血	21

Part 2

经期宜食 23

大枣	24
黑木耳	25
当归	26
红糖	27
山楂	28
韭菜	29
乌梅	30
干姜	31
藕	32
荷叶	33
金针菜	34
菊花	35
茼蒿	36
芦笋	37
阿胶	38
枸杞	39
丝瓜	40
五味子、桑椹	41
牛奶、蜂蜜	42
芒果、桂圆、荔枝	43
花生、核桃	44
芝麻	45

谷类	46
芹菜	48
鸽肉	49
乌骨鸡	50
鸡肉	51
鸡蛋	52
鹌鹑蛋	53
羊肉	54
羊肝	55
猪腰	56
猪骨	57
猪肝	58
蚌肉	59
鲤鱼	60
墨鱼	61
黄鳝	62
鲫鱼	63
鳊鱼	64
海参	65
塘虱鱼	66
泥鳅	67
鲑鱼	68

附录

一周食谱 69

周一 70

主食：提子花生饭

副食：荷包豆腐 紫蔻陈皮烧鲫鱼

周二 72

主食：羊肾馄饨

副食：黄雀菠菜

周三 74

主食：奶香大枣饭

副食：炒绿豆芽 党参豆芽羊肉肚

周四 76

主食：黄鳝锅饭

副食：草菇烧丝瓜 香椿拌豆腐

周五 78

主食：养血止痛粥

副食：干煎刀鱼 烧冬菇

周六 80

主食：口蘑菜心炒饭

副食：水煮笋子 清蒸石斑鱼

周日 82

主食：利湿止痛粥

副食：制附子川椒炖猪肚

经期禁忌

Part 1

- ★ 日常饮品
- ★ 糖类和乳酪类
- ★ 调味品
- ★ 水产品
- ★ 果类
- ★ 肉食品
- ★ 蔬菜
- ★ 痛经
- ★ 闭经
- ★ 经前期紧张综合征
- ★ 月经不调
- ★ 功能性子宫出血

日常饮品



茶

行经期经血中含有比较高的血红蛋白、血浆蛋白和血色素，所以女性经期过后会流失大量铁质，应多补铁。而茶中含有30%以上的鞣酸，它在肠道中易同铁离子结合，产生沉淀，妨碍肠黏膜对铁离子的吸收，还会使乳房胀痛，引起焦虑、易怒与情绪不稳，同时更消耗体内储存的维生素B，破坏碳水化合物的新陈代谢。

含咖啡因的饮料

会使乳房胀痛，引起焦虑、易怒与情绪不稳，同时更消耗体内储存的维生素B，破坏碳水化合物的新陈代谢。

酒

酒会消耗身体内维生素 B 与矿物质, 过多饮酒会破坏碳水化合物的新陈代谢及产生过多的动情激素, 刺激血管扩张, 引起月经提前和经量过多。

冷饮

寒性月经病者忌饮。

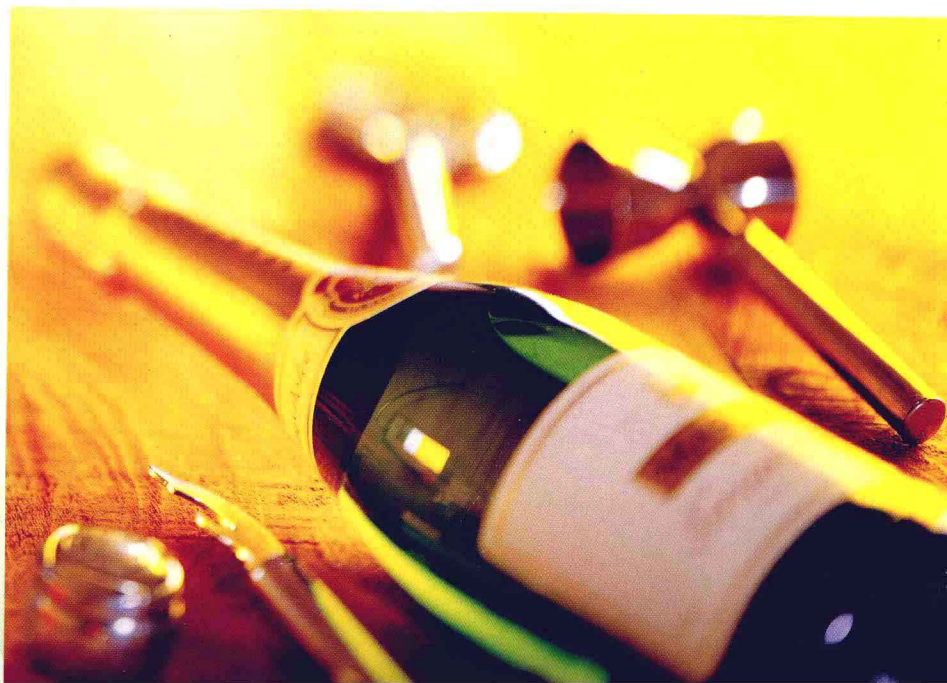


汽水

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。



女性经期饮食宜忌



糖类和乳酪类



牛奶

乳酪类是痛经的祸源：如牛奶、奶油、酵母乳，这些食物会破坏镁的吸收。

巧克力

巧克力会使情绪失控。巧克力会造成情绪更加不稳与嗜糖，除了会发胖之外，也会增加对维生素 B 的需求。同时，糖会消耗身体内维生素 B 与矿物质，并使人更爱吃糖类食物。

进食高糖类的甜食，会让血糖急速上升，的确具有稳定情绪的作用，



但血糖一旦下降，反而造成更大的落差，情绪容易不稳定。英国杂志曾报道，经期刻意吃甜食，不但无法改善经期不适症状，反而可能因为血糖不稳定，影响体内荷尔蒙的平衡，加重不舒服的感觉。



调味品



花椒、丁香、胡椒

月经期应吃清淡、味平、富含营养的物质，不宜吃刺激性强的辛辣食物，以免刺激血管扩张，引起月经提前和经量过多。花椒、丁香、胡椒这类食品都是作料，在平常做菜时，放一些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。

小叮咛

丁香、花椒和胡椒同属性热、味辛之物，固其均含有挥发性芳香油，少量食之有增加食欲之效；若食量过多，则易引起胃黏膜充血，甚至刺激中枢神经兴奋而使心跳加快、血流加速，因此经期慎用，最好不吃。





水产品

螃蟹

性大凉，能清热凉血散淤。女子行经期间，忌食生冷寒凉之物，尤其是患有寒性痛经之人，更当忌吃。如《本草经疏》中所说：“若血因寒凝结，腹痛喜热恶寒之人，咸不宜服。”

田螺

性大凉，能清热。清代著名食医王孟英曾说：“多食寒中。”根据月经期间的饮食宜忌原则，宜吃平性、暖性食品，忌吃性寒大凉之物，尤其是有寒性痛经和月经不调之人，更应当在月经期间忌吃田螺等寒性之物。

螺蛳

性寒、味甘，能清热。《本草汇言》中说：“此物体性大寒，善解一切热瘴。”但女子在月经来潮间，切忌服食生冷大凉之物，尤其是患寒性痛经之人，经期更忌大寒食品。所以，有月经病和行经期间，皆不宜多吃螺蛳。



蚬 肉

俗名河蚬、蚬子。
性寒，味甘咸。蚬肉性
大凉，女子月经来潮
期间和妇人生产恢复
期忌食。《本草求真》
注：“遗浊勿食。”

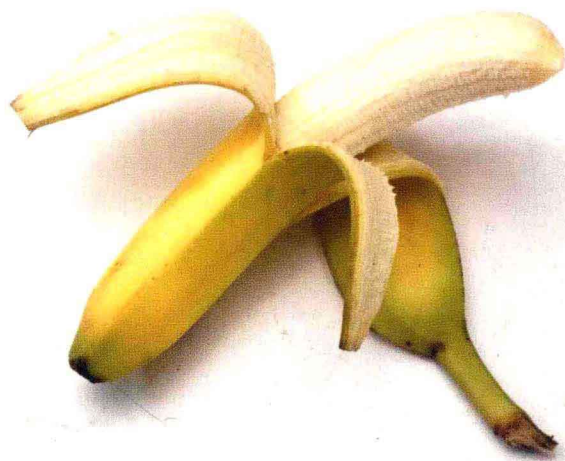
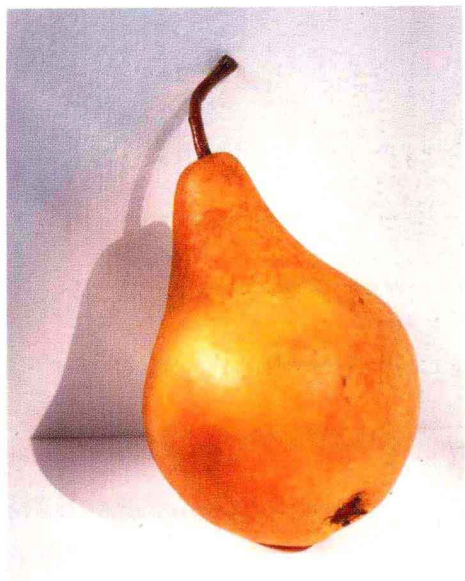
牡丹蛎肉

俗名蛎黄、蚝肉。
性微寒，味甘咸。女子
行经期间忌食寒性食
品，寒性痛经更不能
食用蛎肉。《本草经
疏》注：“凡病虚而多
热者宜用，虚而有寒
者忌之，肾虚无火，精
寒自出者非宜。”经期
食用后，容易痛经。

小叮咛

爱吃水产品的女性在经期尤其注意，大多数的水产品都会导致痛经，因此在夏天，辣炒蚬子、炒田螺等都应少吃。可适当吃一些海鱼，有利于减轻经期烦躁。





果 类

梨

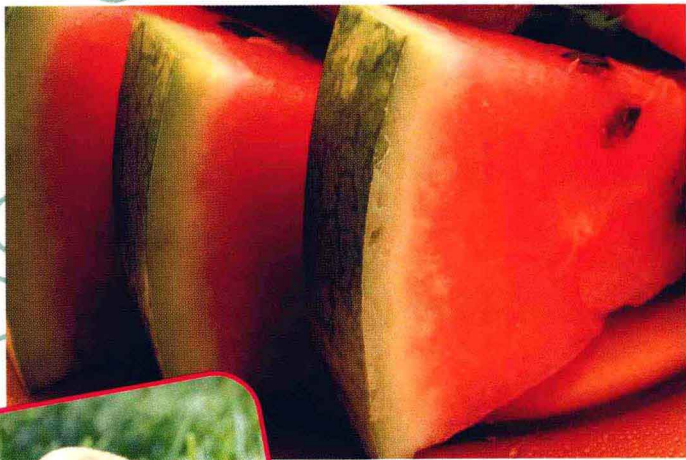
生梨性偏凉，寒征皆忌。如《本草经疏》曾说过：“肺寒咳嗽，胃冷呕吐，寒痰冷积，法咸忌之。”《秋食说须知》和《增补食物秘书》也告诫：“多食令人寒中。”女子月经来潮期间，尤其是素有寒性痛经之人，月经期间切忌多食生梨。

香蕉

性大凉，与柿子、西瓜同为大寒水果，女子月经期间均忌大寒之品。中医认为，“寒性凝滞”、“寒则收引”，经期过食寒凉之物，极易导致痛经。尤其是原有寒性痛经之人，更当忌吃。

西瓜

西瓜有天生白虎汤之称，能解热病大渴，但行经期的妇女应禁食。西瓜俗名寒瓜，从这个俗名就可以看出西瓜其性大寒，对经期尤其禁忌，即使在炎热的夏季也不应多食。



猕猴桃

猕猴桃被人们誉为“水果皇后”，是一种保健、抗癌、美容、益寿果品。但猕猴桃有滑泻之性，故先兆性流产、月经过多以及尿频者忌食。



柿子

柿子中含有鞣酸，易与铁结合而妨碍人体对食物中铁的摄取，由于女人在经期时流失大量血液，需要补充铁质，所以不宜进食柿子。同时，柿子味涩性寒，属中医中的寒性食物，当忌食。





肉食品



麻雀肉

性温，能壮阳，故凡阴虚火旺之人不宜服食。女性月经期间，或月经过多、经色鲜红，属中医阴虚内热者，则当忌吃麻雀肉，也忌吃麻雀蛋，以防性热助火。

咸肉

女性在月经来潮前应忌食咸食。因为咸食会使体内的盐分和水分贮量增多。在月经来潮之前，孕激素增多，多吃咸食易出现水肿、头痛等现象。同时，肉食品过于油腻，使胃肠不顺通。

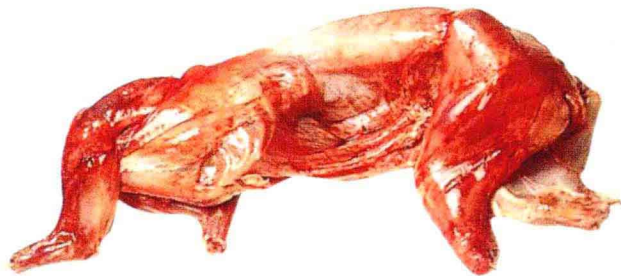
兔肉

根据医书记载，兔肉多食损元阳，影响性功能，女子在经期不宜进食，同时，在怀孕期间也不能进食。



小叮咛

女性经期应少吃高脂、油腻食品，摄取过多会提高对矿物质需求，但同时也要确保营养供应充足。



蔬菜



莼菜

性大凉，味甘，易伤人阳气。《本草汇言》中指出：“不宜多食久食，恐发冷气，亦能损人。”女子月经期就忌吃大凉寒性食品，尤其素有寒性痛经之人，月经期更应忌吃莼菜，以免加重病情。

地耳

俗名天地菜、地木耳，性寒，味甘淡，女性产后、寒性痛经以及月经来潮期间忌食。《本草纲目拾遗》注：“葛仙米，性寒不宜多食。”

竹笋

竹笋性寒，又含较多的粗纤维和难溶性草酸钙，女性在经期应忌食。





痛经



痛经是指女子在月经期间或月经来潮的前后几天,出现周期性的小腹疼痛或痛引腰骶,甚则剧痛而引起昏厥的病征。



忌：生冷食物

寒湿型忌食。中医认为,“寒主收引”,“血得寒则凝”。凡是冷饮、生拌凉菜、拌海蜇、拌凉粉等,因其低温,使血管收缩、血液凝滞,从而引起经血淤阻、排泄不畅而致痛经,故经期及行经前后忌食。

忌：寒性食物

如水果、蟹、田螺等十分寒凉;梨、香蕉、柿子、西瓜、柚、橙子等亦属凉性,经期前后食用会遏阻血液运行,使经行不畅而致腹痛,故应忌食。