

<<月经期妇女宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<月经期妇女宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508280431

10位ISBN编号：7508280431

出版时间：2013-4

出版时间：金盾出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<月经期妇女宜吃食物>>

### 作者简介

戴永梅，南京医科大学附属南京市妇幼保健院营养科主任，副主任医师，硕士。

现任南京医学会膳食与临床营养学会副主委兼秘书长，江苏省自然医学会食疗分会常务理事，国际药膳食疗学会江苏分会常务理事，世界健康促进联合会常务理事。

从事妇女营养咨询与指导、带教、科研工作十余年，有较丰富的妇女营养保健咨询与指导的经验，擅长于女性营养失调引起的代谢性疾病，如肥胖、糖尿病、高血压病、高脂血症等的饮食调理，在预防巨大儿、低出生体重儿方面也有较丰富的经验。

参与编著了《准妈妈课堂》、《产妇月子宝典》等科普丛书。

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师、名医馆终生专家。

现兼任国际药膳食疗学会（香港）副会长及江苏分会会长、中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事、南京科普作协副理事长、日本本草药膳学院客座教授等职。

主编食疗烹饪著作百余部，获科技进步奖、优秀图书奖18项。

## <<月经期妇女宜吃食物>>

### 书籍目录

一、月经基础知识 (一) 女性生殖器官在构造上的特点 (二) 女性生殖系统的生理 (三) 中医对女性生理特点的认识 (四) 月经、月经的形成及月经周期 (五) 如何掌握月经周期 (六) 下丘脑性激素是如何调节月经周期的 (七) 垂体性激素是如何调节月经周期的 (八) 卵巢是怎样控制月经周期的 (九) 卵巢性激素是如何调节月经周期的 (十) 为何精神紧张会使月经受累 二、月经期的饮食调养 (一) 月经期宜健康饮食 (二) 远离咖啡因 (三) 远离酒精 (四) 远离高糖食物 (五) 远离高盐食物 (六) 多吃粗纤维食物 (七) 适量吃有益健康的脂肪 (八) 植物雌激素保健作用不容忽视 (九) 从食物中补充维生素A (十) 从食物中补充B族维生素 (十一) 从动植物食物中补充维生素B (十二) 女性要注意补充维生素C (十三) 女性要注意补充维生素E (十四) 多种月经病与无机盐缺乏有关 (十五) 女性要注意补钙 (十六) 女性要重视补镁 (十七) 女性要关注补锌 (十八) 女性要确保摄入足够的碘 (十九) 月经期的饮食调理 (二十) 月经期需摄入的食物 三、月经病宜吃食物与辨证食疗方 (一) 月经不调 1.概述 2.辨证施食 (1) 血热型 马兰白茅根蜜饮 紫珠仙鹤草蜜饮 蒲公英蜜饮 生大黄冰糖饮 二黄蜜饮 大黄黄连蜜饮 黄连米汤蜂蜜饮 龙胆草夏枯草蜜饮 白茅根蜜饮 马兰白糖饮 生地藕节饮 芹菜番茄汁 蒲公英豆汁 银花蒲公英汁 蒲公英淡盐水 芹菜藕汁 墨旱莲白茅根 鲜汁 莴苣汁 ...

...

## <<月经期妇女宜吃食物>>

### 章节摘录

版权页：插图：（十八）女性要确保摄入足够的碘 碘对于维持甲状腺的正常功能与调节代谢是必不可少的。

它有抗生素的作用，能对抗放射损伤，在伤口的愈合与皮肤、头发和指甲的保养方面起重要作用。

它还能激发免疫功能，防止黏液堆积。

消除经前期综合征的原理：碘缺乏导致行经困难和经前期综合征。

这是因为甲状腺素——甲状腺中调节代谢率的激素，它负责控制雌激素水平。

如果你体内缺碘，甲状腺就无法生成足够的甲状腺素，这便导致雌激素水平开始增加。

治疗经前期综合征的推荐剂量：成年女性每日碘的摄入量为150微克。

碘最显而易见的来源便是加碘盐，但是由于我们在饮食中要尽量控制盐的摄入，所以最好还是选择海藻或其他一些富含碘的食物来代替。

要确保足够的碘摄入，最简单的方法就是每天补充1 000~1 500毫克海藻。

也可将6~8滴碘加入1杯水中饮用，但在此之前，必须咨询医生并对甲状腺功能进行检查。

如果你的甲状腺素处于正常水平，那么最好补充多种无机盐，其中包括150微克碘，不过有些人可能需要补充250微克才有效果。

具体可以咨询医生。

碘的食物来源为加碘盐、海产鱼、虾、海藻、海参、海蜇等。

（十九）月经期的饮食调理 月经是女性性成熟的征象之一，是成年女性正常的生理活动，它受生理、心理、饮食、环境等多种因素影响。

很多女性在月经来潮前，有乳房胀痛、腹胀、下腹胀痛、易疲劳、抑郁、失眠等症状。

如果在经前和经期能注意饮食调理，可减少和减轻经前症状和不适感。

（1）月经来潮的前1周的饮食宜清淡，易消化，富含营养。

可以多吃豆类、鱼类等高蛋白食物，并增加绿叶蔬菜、水果，也要多喝水，以保持大便通畅，减少骨盆充血。

（2）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，如大枣、面条、薏苡仁粥等。

（3）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，多喝水、多吃蔬菜，可以保持大便通畅，这样也可以减少盆腔充血。

（4）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、动物肝、蛋、奶等。

（5）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，易出现水肿、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。

## <<月经期妇女宜吃食物>>

### 编辑推荐

《月经期妇女宜吃食物》内容丰富，科学实用，适合广大女性朋友，尤其是患有月经病的患者及其家属阅读，也适合医务人员、妇幼保健工作人员、餐饮行业人员参考。

<<月经期妇女宜吃食物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>