

[中药秘方]经期的民间“补血”法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/236/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_236788.htm 月经是女性特有的一种正常生理现象，是少女性成熟的标志。但月经期妇女全身抵抗下降，为了不影响女性的日常生活、工作和社交活动，确保身体健康，所以月经失血就要通过补血来调理。这些补血食品再合理搭配其它的食品，就可以满足经期的生理需要，如猪肝汤、猪肝都是很好的补血食物，含铁、蛋白质等物质丰富，汤又是热性，所以很适合经期服用。常见的补血食品有黑豆、发菜、胡萝卜、面筋、菠菜、金针菜、龙眼肉等，补血饮食有炒猪肝、猪肝红枣羹、姜枣红糖水、山楂桂枝红糖汤、姜汁薏苡仁粥、黑木耳红枣饮料等。总之，月经期应遵循平衡膳食的原则，并结合月经期特殊的生理需要，为自己搭配合理膳食，同时要注意饮食宜忌，以确保健康。

转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com