

月经前饮食七注意 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/276/2021\\_2022\\_\\_E6\\_9C\\_88\\_E7\\_BB\\_8F\\_E5\\_89\\_8D\\_E9\\_c67\\_276438.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/276/2021_2022__E6_9C_88_E7_BB_8F_E5_89_8D_E9_c67_276438.htm) 一、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他命B，因此破坏了碳水化合物的新陈代谢。

二、乳酪类是经痛的祸源：如牛奶、起司、奶油、酵母乳、

蛋，这些食物会破坏镁的吸收。三、巧克力使情绪失控：巧克力会造成情绪更加不稳与嗜糖，除了会发胖之外，也会增加对维他命B的需求。四、糖会消耗维他命B群：糖会消耗身体

内维他命B与矿物质，并使你更爱吃糖类食物。五、酒会

毒害肝脏：酒会消耗身体内维他命B与矿物质，过多的酒会破坏碳水化合物的新陈代谢及产生过多的动情激素。六、牛、

猪与羊肉是高脂食品，过多会提高对矿物质需求。七、高钠食物使乳房胀痛：造成水肿与乳房胀痛。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](http://www.100test.com)