

青春期功能性子宫出血应注意饮食中医执业医师考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/606/2021_2022__E9_9D_92_E6_98_A5_E6_9C_9F_E5_c22_606490.htm 青春期功能性子宫出

血属实热者，饮食宜以清淡易消化为好，忌用滋腻、温热动火之物，应多食绿叶菜和有止血作用的食物，如荠菜、黄花菜（鲜黄花菜应经蒸或煮处理后再食用，防止秋水仙碱中毒）、莲藕、芹菜、木耳等，以及胡萝卜、西红柿、百合、瓜果等富含维生素和清热安神食物。属虚者可多食具有滋补阴血作用的食物，如山羊肉、乌鸡、桂圆、红枣、枸杞子等；虚热者宜清补，宜食甲鱼、墨鱼、鳖肉、带鱼、淡菜、鸭肉、蛋类、鱼类、瘦肉、银耳等。饮食要忌食生冷瓜果及辛辣刺激食物。青春期少女随着身体发育的需要，能量消耗很大，需要增加营养以满足身体发育的需要，应补充蛋白质、微量元素铁、铜、锌及维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E等。这些营养素不仅是身体发育的需要，而且是卵巢及性腺发育的需要。供给充足的营养素，对促进卵巢发育，预防青春期功能性子宫出血的发生有重要作用。更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师加入收藏 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