



第10章

“好朋友”期间的营养指导



平日里，爱吃、爱喝、爱自己！
美食和“不痛经”，二者要兼得。



科学饮食

1. 月经前饮食注意事项

(1) 少喝含有咖啡因的饮料。咖啡因会引起乳房胀痛, 容易造成情绪不稳定, 同时会消耗体内存储的维生素 B, 因此, 喝多了含咖啡因的饮料会破坏糖类的新陈代谢。

(2) 少吃巧克力。巧克力会造成情绪失控, 使情绪不稳定, 除了会发胖之外, 还会增加对维生素 B 的需求。

(3) 少喝含酒精的饮料。酒会消耗身体内的维生素 B 与矿物质, 过多的酒会破坏肝脏及影响糖类的新陈代谢并产生过多的动情激素。

(4) 少食高钠的食物。高钠食物会使乳房胀痛, 造成水肿。



(5) 月经期应吃清淡、富含营养的食物，不宜吃刺激性强的辛辣食物，也不宜抽烟、喝酒，以免刺激血管扩张，引起月经提前或经量过多。

(6) 月经期应该吃些新鲜、容易消化的食物，不宜吃生冷和难以消化的食物。因月经期如果吃了很多生冷食物的话，一方面有碍消化，另一方面容易损伤人体阳气，导致经血运行不畅，造成经血过少，甚至出现痛经、闭经等现象。

(7) 月经期间还应该多吃一些润肠通便的食物，如新鲜蔬菜、水果、花生仁、核桃仁、芝麻、蜂蜜等，同时也应该多喝水，以帮助消化，使大便通畅。因为月经期间容易出现大便干结不通，以致引起盆腔和下半身充血等问题。

饮食清淡
新鲜易消化
润肠通便



2. 月经期间宜多吃的食物

月经期间失血带来体内铁元素的损失较多，尤其是月经过多者。因此，月经期间除了避免过度劳累，保持适当休息，保持精神愉快外，在饮食方面应注意调理，多吃些有利于月经期保健的食物。





(1) 适当多吃些温补的食物,尤其是在冬天,可以多吃些牛羊肉、桂圆、鸡肉等温补的食物。中医学认为,血得热则行,得寒则滞。所以,月经期间,饮食以发热、温热为宜,忌吃生冷食品,否则容易造成经血过少,甚至痛经。

(2) 适当多吃些含铁的食物。一般女性每次月经血失血为 30 ~ 100 毫升,每毫升含铁 0.5 毫克,也就是每次损失铁 15 ~ 50 毫克。铁是人体必需的微量元素之一,它不仅参与血红蛋白和其他很多重要酶的合成,而且对于免疫、智力、衰老、能量代谢等都发挥着重要作用。科学研究显示,鱼、各种动物肝脏、瘦肉、各种动物血、蛋黄等都富含铁元素,生物活性较大,容易被人体吸收。

(3) 适当多吃些蔬菜、水果。因为蔬菜水果中含有丰富的维生素和微量元素,可以增强人体的抵抗力,减轻经期劳动后引起的疲劳。少吃或者不吃油炸、酸辣等刺激性较大的食物。



合理食疗

排除生病、压力多大、紧张劳累、焦虑等因素引起的月经不调及经期不适,食疗可以有一些辅助作用。维生素 B₆ 可以帮助减轻焦虑及忧郁情绪,食物来源有瘦肉、全谷类、绿叶蔬菜等。维生素 E 可以缓解经期腹痛,肿胀及肌肉痉挛,食物来源有麦芽等。钙质也可以减轻不适,牛奶、酸奶、奶酪都含有丰富的钙质。

如果饮食调理了三个月,没有效果的话,还是要及时就医。

1. 羊肉

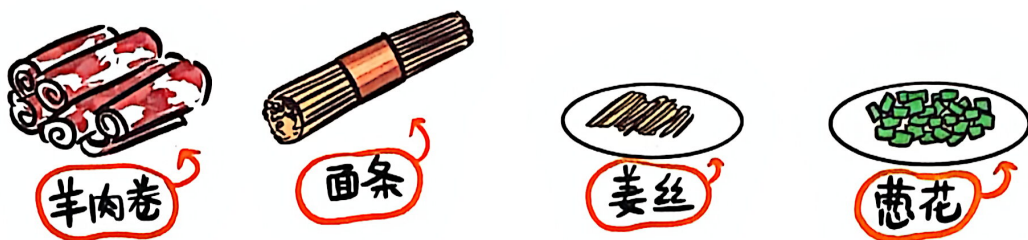
羊肉是温补的食物,适合“大姨妈”期间痛经的女性。痛经多数是和体寒、



气虚、湿气重等因素有关。平常可以多吃些羊肉，不但能增加身体的热量，还能促进消化，吃多点也不会担心长胖。有几种家常菜，平时多吃点，对痛经很有效果。

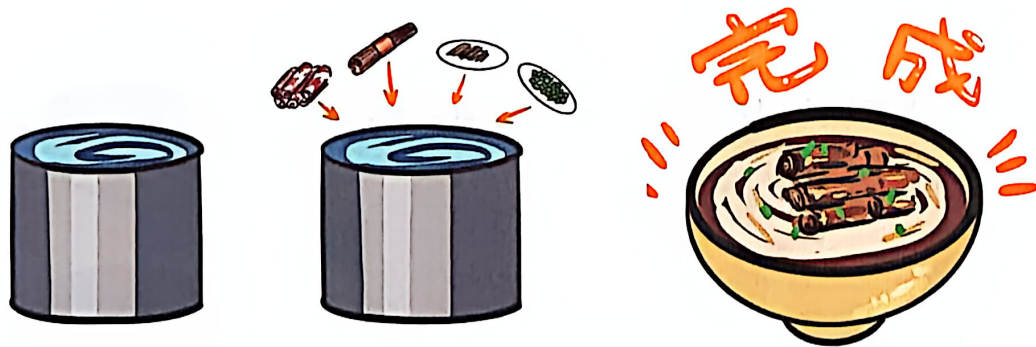
(1) 羊肉面

原料：羊肉卷1盒、面条、生姜丝、葱花适量。



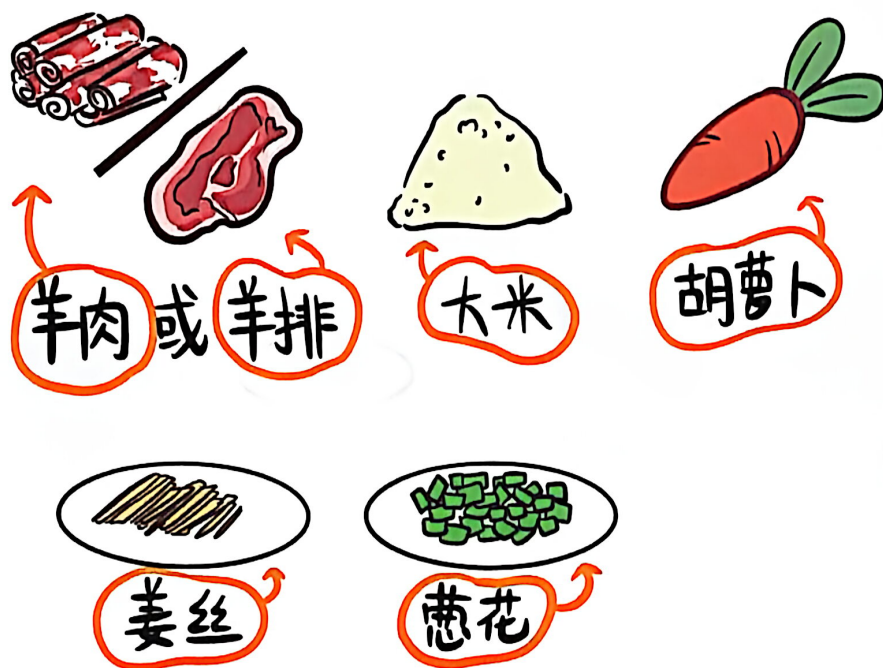
做法：水煮开，将面条煮熟，加羊肉卷、生姜丝、葱花，等待羊肉卷煮熟即可。

最适合人群：经期手脚冰凉、腰酸背痛的女性。



(2) 手抓饭

原料：羊肉或者羊排、大米、胡萝卜、生姜丝、葱花、油、盐各适量。

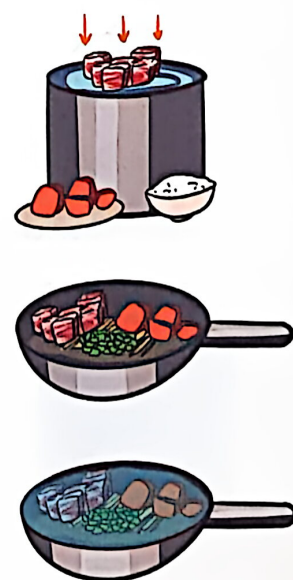


做法：

①将羊肉或羊排洗净，切块、焯水；胡萝卜洗净、去皮、切滚刀块；大米洗净备用。

②起锅烧油，加生姜丝、葱花、羊肉块或羊排、胡萝卜块、盐翻炒。

③加水，没过菜，煮沸后小火煮 20 分钟。



④将大米倒入锅中，用铲子铺平，保证水稍微没过大米即可。



⑤大火煮沸，大米露出水面时转中火；表面不见水的时候转小火，等锅里听到噼里啪啦的声音时，关火焖5分钟，就可以出锅啦。



最适合人群：头晕心悸、全身无力、手脚冰凉、面色青白的女性。

(3) 羊排烧板栗

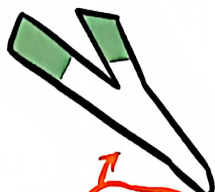
原料：羊排、姜、大葱、胡萝卜、板栗



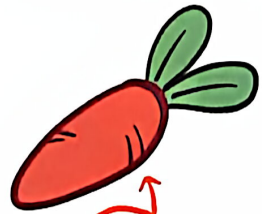
羊排



姜



大葱



胡萝卜



板栗





做法:

①羊肉飞水，捞出；胡萝卜洗净、去皮、切滚刀块；



②起锅烧油，加姜和葱，煸香，炒羊排，加入胡萝卜、酱油、生抽、老抽一起翻炒。



③加入盐适量，红枣、枸杞、板栗，继续翻炒。



④开水漫过菜，小火慢炖一小时，大火收汁。



最适合人群：此菜具有补肾温阳、养胃健脾的作用。非常适用于面色晦暗、肢寒怕冷、腰酸膝软的女性。

(4) 归地烧羊肉

原料：羊肉 500 克，当归、生地黄各 15 克，干姜 10 克。



羊肉



当归



生地黄



干姜



做法:

①羊肉洗净、切块、焯水，放砂锅中备用。

②加入洗净的药材及酱油、盐、糖、黄酒、清水适量。

③红烧至羊肉软烂即可。



最适合：温中补虚，益气摄血；适用于气虚所致月经量多，色淡质稀，面色无华，神疲气短，懒言，舌质淡，脉弱无力的女性。

2. 红枣

去超市买零食，看到各种红枣制品一定要留步，痛经的女性们家里必备。中医典籍《本草备要》中记载，红枣具有“补气益中，滋脾土，润心肺，调营养，缓阴血，生津液，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药”的功效。

(1) 桂圆红枣汤

原料：桂圆 10 颗、红枣 20 颗、红糖适量。



做法：

①桂圆剥壳，洗净；红枣洗净，掰开。

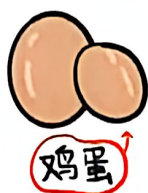
②加适量清水炖煮桂圆、红枣，直至红枣软烂，加红糖调味即可。

最适合人群：贫血、脸色苍白、头晕的女性。



(2) 红枣鸡蛋

原料：鸡蛋 2 个、红枣 10 颗、枸杞、红糖各适量



做法：

①鸡蛋、红枣、枸杞洗净。

②鸡蛋、红枣加清水煮 8 分钟后，捞出鸡蛋，剥壳。

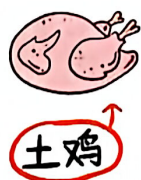
③将剥好的鸡蛋、枸杞放入锅中，继续煮 5 分钟，加红糖调味即可。



最适合人群：喜欢熬夜、气血不足、四肢酸痛的女性。

(3) 枸杞红枣炖鸡汤

原料：土鸡、红枣、枸杞、葱、姜、料酒各适量



做法：

①土鸡处理干净再洗净、切块，冷水下锅加葱姜和料酒，焯水、冲洗、沥干。



②枸杞、红枣洗净，姜切片。砂锅加热，放少许油，鸡块倒入，微微煸炒。



③加足够的开水，大火烧开，加枸杞、红枣、姜片、半勺盐，转小火慢炖2小时。



④出锅前，加适量的盐调味，撒一把葱花、香菜，搅拌，即可享用。



最适合人群：需要暖身养颜、秋季进补的女性。

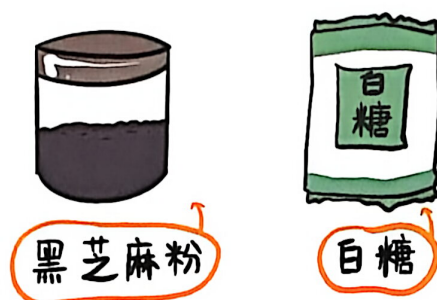


3. 黑芝麻

黑芝麻入药始载于《神农本草经》：“胡麻，味甘，平。主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓。”《本草纲目》称：“服黑芝麻百日能除一切痼疾。一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更出。”

(1) 黑芝麻糊

原料：黑芝麻粉、白糖适量



做法：

用不低于 80 摄氏度的水，冲泡黑芝麻粉，加白糖调味即可。



最适合人群：贫血、便秘，想调整偏食、厌食的女性。

(2) 黑芝麻寿司

原料：大米 1 小碗、黑芝麻 2~3 勺、火腿肠 1 根、黄瓜 1 根、鸡蛋 2 个、盐适量、紫菜 2 片。





黄瓜



鸡蛋



紫菜

做法：

①蒸大米，水别放太多，否则没韧劲儿，喜欢吃软弹的可以放糯米。



②把黑芝麻放到干锅中，开火，稍微热炒一下，再用面杖在案板上将黑芝麻碾碎，加少许盐，备用。



③把黄瓜去皮，切成细长条，火腿去皮，切成细长条！鸡蛋打碎放适量盐摊成饼切条备用。



④米饭蒸好后，将其与弄好的黑芝麻搅拌在一起，晾至手能抓起。



⑤放寿帘，放上紫菜，铺上米饭，放火腿条、黄瓜条、鸡蛋条，卷起。



⑥切寿司！装盘！



最适合人群：需要暖身养颜、秋季进补的女性。



(3) 黑芝麻糖醪糟

原料：黑芝麻 100 克、糯米 100 克、冰糖适量、米酒或黄酒适量。



做法：

①将糯米淘洗干净后泡水 2 ~ 3 小时，备用。
黑芝麻炒香后备用。

②将炒香的黑芝麻放入搅拌器中，搅拌成粉末状备用。

③将泡好的糯米放入搅拌器中搅拌成糊状。

④在锅中倒入适量的水，加入冰糖，煮至糖完全融化。



⑤将步骤3中的糯米糊倒入煮好的糖水中，搅拌均匀。然后加入黑芝麻粉，再次搅拌均匀。



⑥根据个人口味适量加入米酒或黄酒，搅拌均匀。



⑦将混合好的材料倒入干净的玻璃瓶或容器中，盖上盖子，放置于阴凉通风处进行发酵，时间为3~5天，发酵至有酒香。



⑧发酵好的黑芝麻糖醪糟即可食用，口感香甜醇厚。

最适合人群：需要补益精血、滋阴补血的女性。

4. 山药

《本草纲目》中记载的山药：益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛。《神农本草经》中记载的山药主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。

(1) 玫瑰山药泥

原料：铁棍淮山药 500 克、糖 50 克、牛奶 300 克、玫瑰花若干。



做法：

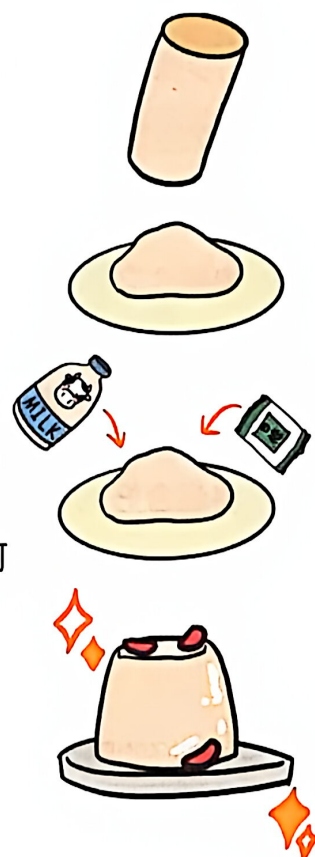
①山药洗干净，刮去外皮蒸熟。

②蒸熟后取出，用勺子把山药压成泥。

③在山药泥中加入适量的糖和牛奶。

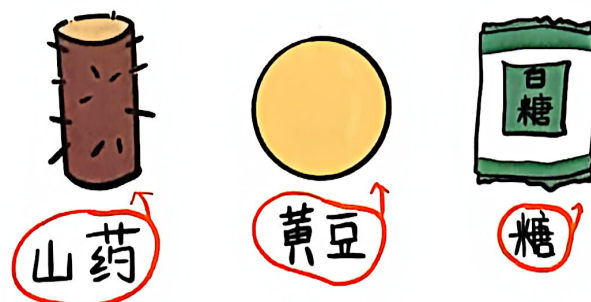
④将玫瑰花搅碎，放在山药泥里搅拌均匀即可食用。

最适合：肝肾两虚的女性。



(2) 山药豆浆

原料：山药半根、黄豆 2 勺、白糖适量。



做法：

①山药洗净、去皮、切块；黄豆洗净、浸泡 2 小时。



②山药、黄豆混合适量清水，放入豆浆机中搅拌成浆，加白糖调味即可。

最适合人群：经期口干舌燥、胸闷心悸的女性。



(3) 蜂蜜山药

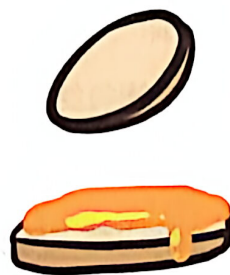
原料：山药半根、蜂蜜适量



做法：

①山药洗净、去皮、切片、蒸熟。

②在蒸熟的山药片上浇上蜂蜜即可。



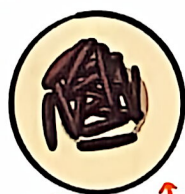
最适合：消化不良、头晕耳鸣、肝肾虚损的女性。

(4) 山药烩鳝糊

原料：净鳝丝 250 克、山药 200 克、料酒 10 毫升、盐 2 克、酱油 10



毫升、蒜泥 5 克、香葱花 5 克、姜 3 克、白糖 10 克、水淀粉 10 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、鲜汤 100 毫升、植物油 40 毫升、麻油 10 毫升。



净鳝丝



山药



料酒



酱油



蒜泥



香葱花



姜



白糖



水淀粉



味精



胡椒粉



鲜汤



植物油



麻油

做法：

①把鳝鱼丝洗净切成 5 厘米长的段。



②把山药去皮洗净后，切成 1 厘米见方、5 厘米长的条，放清水盆里浸泡过以后，再下沸水锅里烫一下，捞出来过凉。



③炒锅置旺火上，舀入植物油烧至七成热时，投入蒜泥、葱花和姜末爆香，再下入鳝丝炒透。



④待烹入料酒加盖略焖一会儿，掺鲜汤并改用小火焖2分钟，揭盖调入酱油、白糖、味精和精盐。



⑤放入山药条并改旺火收浓卤汁，再用水淀粉勾芡并淋麻油，最后撒上胡椒粉颠匀便出锅装盘。



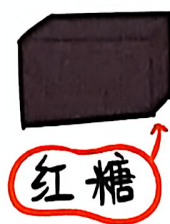
最适合人群：需要益气补血的女性。

5. 黄酒

世界上有三大古酒，黄酒、葡萄酒和啤酒。温性的黄酒是用米做的，适量饮用，可以“舒经活血”。但是一定记得黄酒要温着喝，效果才好！

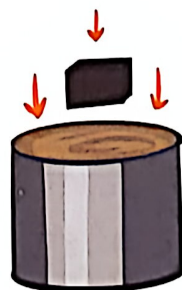
（1）黄酒红糖

原料：黄酒 300 毫升、红糖适量。



做法：黄酒煮沸，加红糖继续煮2分钟即可。

最适合：腹部疼痛、手脚冰凉、面色青白、腹泻的寒湿凝滞的女性。





(2) 黄酒牛肉汤

原料：黄酒 200 毫升、牛肉 500 克、葱花、生姜末、盐各适量。



黄酒



牛肉



葱花



生姜末

做法：

①牛肉洗净、切块，放入锅中，加适量清水、葱花、生姜末，煮沸。



②煮沸后炖煮 3 小时，倒入黄酒和适量清水，煨煮 30 分钟，加盐调味即可。



最适合人群：脾胃虚弱、四肢无力、手脚发凉的女性。

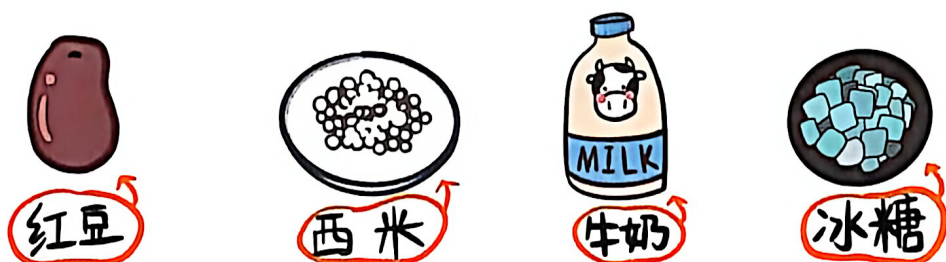
6. 红豆

红豆的歌动人，红豆的诗不朽，红豆还是补血的利器，所以，零食、甜品都可以选择红豆的。

(1) 红豆西米露

原料：红豆 50 克、西米 50 克、牛奶半盒、冰糖适量。





做法:

①红豆洗净，浸泡1小时；西米洗净，浸泡10分钟。



②红豆加适量清水煮沸，加西米、冰糖和少量清水继续熬煮，中途再加几次凉水，直至红豆软烂。



③盛出红豆西米，倒上牛奶拌匀即可。



最适合人群：长吁短叹、心情低落、想吃甜食的人群。

(2) 西红柿红豆汤

原料：西红柿2个、红豆100克、胡萝卜1根、白菜半棵、香油、盐、白糖各适量。





做法：

①西红柿洗净、切块；红豆洗净、浸泡1小时；
胡萝卜洗净、切丁；白菜洗净、切片。



②将以上食材放入锅中，加适量清水炖煮至红豆软烂，加香油、盐、白糖调味即可。



最适合人群：肚子痛、食欲不振、头晕心悸的女性。

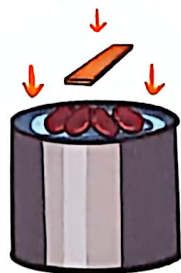
(3) 淮山红豆糕

原料：鲜淮山药2条、红豆半饭碗、片糖1块、白糖3勺。



做法：

①红豆提前一晚浸泡，然后加水没过红豆，细火煮烂，落糖继续用小火煮至水分蒸发掉。



②淮山药刷洗外皮然后隔水蒸15分钟至熟，去皮压成泥。



③将淮山药压成泥加糖拌匀后倒入红豆拌匀。



④将混合红豆的淮山药泥搓成球状，放入模具压出食得。



最适合人群：需要益气养阴、补脾肺肾、补血的女性。

7. 生姜

会痛经的女性，平时一定要留意一下生姜。《金匱要略》中记载：半夏、生姜汁均善止呕，合用尤佳；并有开胃和中之功。但是晚上不要吃。

(1) 三辣汤

原料：葱白3根、蒜头2个、生姜2块。



做法：

生姜、葱白、蒜头分别洗净，葱白切段，蒜头去皮掰瓣，生姜切片；将全部食材放入锅中，加清水煎煮，去渣即可。



最适合：经期拉肚子、头痛、感冒、腹泻的女性。但是一定要问问医生，自己是不是阴虚的体质，阴虚、失眠的女性不能喝。

（2）姜撞奶

姜撞奶是广东省广州市的一种特色小吃，是广东珠江三角洲一带汉族传统美食，属于粤菜，该小吃以姜汁和牛奶为主要原料，加工制作而成。姜撞奶味道香醇爽滑，甜中微辣、风味独特且有暖胃表热作用。

原料：全脂牛奶 200 毫升，姜 15～17 毫升，白糖适量。



做法：

①将老姜去皮，切成小块或使用榨汁机榨出姜汁。



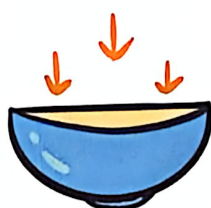
②将全脂牛奶倒入锅中，加入适量的糖，小火加热至沸腾或接近沸腾状态。



③将加热好的牛奶离火，稍微冷却至 70 ~ 80 摄氏度。



④将牛奶从一定高度（约 10 厘米）迅速倒入盛有姜汁的碗中。这一步非常关键，称为“撞”，要使牛奶与姜汁在短时间内充分接触并发生化学反应。倒完后不要搅拌，静置等待凝固。



⑤盖上盘子或保鲜膜，防止灰尘落入，静置 5 ~ 15 分钟，直到牛奶完全凝固成姜撞奶。



最适合人群：经期血块较多、脾气暴躁、食欲不佳的女性。

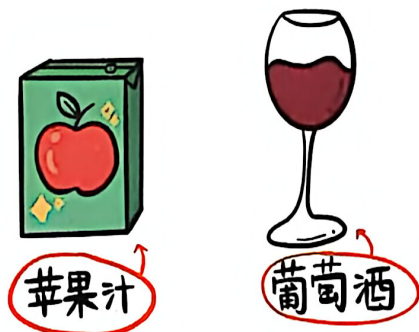
8. 葡萄酒

葡萄酒是经自然发酵酿造出来的果酒，含有最多的是葡萄汁，占 80% 以上，其次是经葡萄里面的糖分自然发酵而成的酒精，一般在 10% 至 30%。葡萄酒中含有钾、钙、镁等各种微量元素，年满 18 岁的女性们，平时睡前可以喝一点点，但是不能喝多，不能“一醉解千愁”，是可以抗老防衰、安眠的良方。



(1) 苹果葡萄酒

原料：苹果汁半盒、葡萄酒适量。



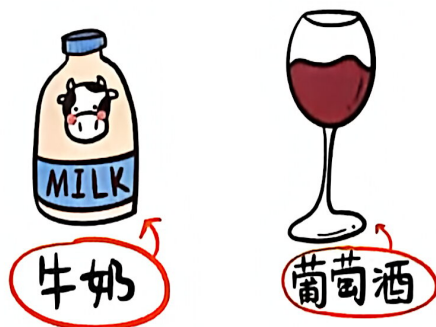
做法：苹果汁和葡萄酒按照 3 : 1 的比例混合拌匀，半杯即可。

最适合人群：四肢乏力、失眠、头痛的女性。



(2) 葡萄酒奶茶

原料：牛奶半盒、葡萄酒适量。



做法：将葡萄酒和牛奶拌匀，放入微波炉中加热 1 分钟即可。

最适合人群：精神不佳、暴躁易怒，被经期综合征困扰的女性。

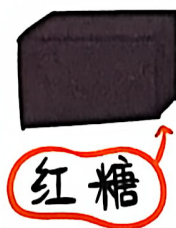


9. 山楂

一般情况下，山楂是可以用于缓解痛经的，但是要注意适量食用，以免对身体造成不良影响。山楂具有活血化瘀的功效，如果是气滞血瘀引起的痛经，适量食用山楂可以有效缓解痛经的情况；如果是子宫内膜异位症引起的痛经，山楂是无法起到治疗作用的，建议患者去当地的正规医院进行检查，明确痛经的具体病因后在医生指导下进行针对性治疗。但是，月经量较多的情况下，不宜食用山楂，以免出现月经量增多、月经淋漓不净、贫血等症状，不利于女性的身体健康。

(1) 山楂红糖饮

原料：山楂 30 克，红糖 40 克。



做法：山楂加清水煎，去渣；山楂水中加入红糖，再次煮沸即可。

最适合：特别适合气滞血瘀体质的女性，以及经期呕吐难忍、食欲不振的女性。



(2) 煮红果

原料：山楂 500g，冰糖适量。

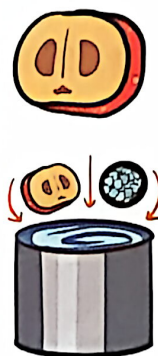




做法:

①山楂切开两半, 去核, 洗干净, 用盐水泡 30 分钟。

②山楂、冰糖一同放入加有清水的锅中, 小火煮约 30 分钟, 至山楂软烂即可。



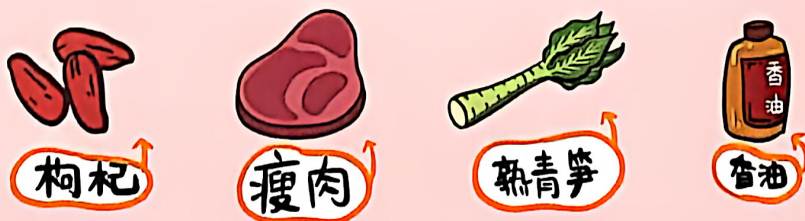
最适合人群: 消化不良、腹胀的女性。

10. 枸杞

枸杞是药食同源的营养保健型蔬菜和名贵中药,《本经》中记载:“枸杞,主五内邪气,热衷消渴,周痹风湿。久服,坚筋骨,轻身不老,耐寒暑”。民俗文化中火红的枸杞是吉祥的象征,是中华民俗文化八大吉祥植物之一。

(1) 枸杞肉丝

原料: 枸杞 100 克、瘦肉 500 克、熟青笋 100 克、香油、食盐、酱油、白糖、味精、料酒各适量。



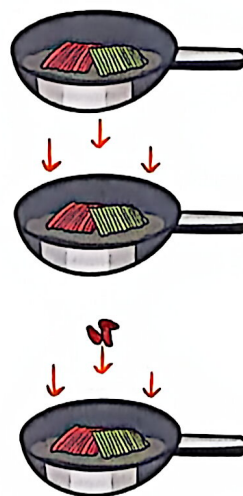


做法:

①起锅烧油，将肉丝和笋丝下锅炒。

②烹入料酒，下白糖、酱油、食盐、味精等适量，翻炒。

③放入枸杞继续翻炒，淋上香油即可。



最适合人群：需要滋阴补血、调理月经的女性。

(2) 枸杞炒猪肝

原料：枸杞 50 克、猪肝 200 克、食盐、料酒、味精适量。





做法:

①枸杞用温水浸泡 2 小时, 捞出备用。

②猪肝切片, 放入食盐、料酒调匀备用。

③起锅烧油, 放入猪肝, 猪肝快熟时, 放入枸杞, 翻炒至熟, 出锅。



最适合人群: 需要养阴补血、调理月经的女性。

(3) 猪骨枸杞汤

原料: 生猪骨 250 克、枸杞 15 克、黑豆 30 克、红枣 10 个。



生猪骨



枸杞



黑豆



红枣

做法:

①将骨头洗净、剁块、焯水, 备用。

②加入枸杞、黑豆、红枣一起煮到熟烂, 加调味料调味即可。



最适合人群: 需要补精填髓、养血益气、调理月经的女性。

