

女人经期吃什么好 生理期吃啥补血又养颜

产品名称	女人经期吃什么好 生理期吃啥补血又养颜
公司名称	河北水生木食品有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:枣上健 型号:枣夹榛子
公司地址	赞皇县阳泽乡 吕庄村村南
联系电话	15830195511

产品详情

经期吃什么丰胸好

经期是女性的特殊时期，很多人也知道经期的时候是丰胸的最佳时机，但是不知道具体吃什么食物可以丰胸，因为经期的雌性激素上升到最高，加上一些食物的刺激会起到一定的丰胸的作用。

1、木瓜牛奶

木瓜相信很多人都知道，木瓜对于胸部的发育有一定的促进作用，其实美女们不知道的是当木瓜遇到牛奶丰胸的效果会加倍哦，跟酸奶搭配在一起使用效果也还不错，除了木瓜，还有一些青木瓜或者莴苣等都是天然的丰胸蔬果。

2、酒酿蛋

月经前，早晚吃上一碗酒酿蛋，不仅能够丰胸而且美容养颜。制作方法，将酒酿加入煮好的蛋中，再加一点糖。甜酒酿中含有醱化酵素食天然的荷尔蒙，而营养完全的蛋也是热量来源。所以酒酿能够补充经期不足的能量，又能够增加荷尔蒙，它也是丰胸佳品。

3、种子、坚果类食物

黄豆，花生中含有大量的卵磷脂，杏仁、核桃、芝麻含有丰富的蛋白质，它们都是具有良好丰胸效果的食物。

4、维他命A食物

含维他命A的食物有利于激素的分泌，能帮助乳房的发育。很多食物都含有大量的维他命A，像是花椰菜、甘蓝菜、葵花子油等，这些食物在市场上都能买到。

5、维他命B群食物

维他命B群又助于激素的合成，常见的食物有粗粮、豆类、牛奶、猪肝、牛肉等。

6、富有胶质的食物

如海参、猪脚、蹄筋等，也是丰胸圣品。

原文出自枣上健官网：<http://www.zaoshangjian.cn/shownews/70.html>