

夏季痛经能吃甜食吗？

| | |
|------|--------------------------------------|
| 产品名称 | 夏季痛经能吃甜食吗？ |
| 公司名称 | 四川国灸实业有限公司 |
| 价格 | .00/个 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 中国（四川）自由贸易试验区成都高新区天府大道中段666号2栋4层405号 |
| 联系电话 | 400-888-4655 17345898370 |

产品详情

夏天天气比较炎热，大家都喜欢找一些降暑解暑的方法，饮料、西瓜、冰淇淋……成为了夏季必备的方法。但是在夏季，有许多女性朋友会有痛经的情况，他们控制不住“甜蜜”诱惑，疯狂吃吃吃，导致肚子疼痛。那么，夏季痛经能吃甜食吗？跟着蜜拓蜜小编一起来了解一下。

夏季痛经能吃甜食吗？

其实月经期间是可以吃一些甜食的，因为甜食里面的糖分会在一定程度上影响到子宫的收缩，进而来缓解腹痛的症状。但是大家千万不要吃太多，那样会发胖。尤其是一些比较凉的甜食，大家更要引起重视。

夏季痛经注意事项有哪些？

1、心理因素

痛经的朋友，平时应保持愉快的心情，加强御寒耐受性的训练，如冷水浴，不宜过食大辛、大热、大寒的食物。注意经期的卫生和保暖，劳逸适度。

2、饮食注意

在经期，应食温性食品，比如红糖红枣、鸡蛋、韭菜等。不要吃生冷，如冷菜、冷饮、田螺、蚌肉以及食醋等。

若为气滞血瘀者，应该食理气活血食物，如玫瑰花、山楂、桔饼等。如属气血虚弱，肝肾不足患者，平时可以进行食补气血、有益肝肾的药物及食物。

蜜拓蜜小编温馨提示：在这个季节里，女性朋友们千万不要贪凉，比如说越穿越少、大量喝冷饮等等。经常这样做的话，会导致痛经找你的哦！