

对于女性来讲，来“大姨妈”的那几天，其实是非常关键的。如果能够好好利用“大姨妈”，或许还可以给自己的健康加分不少，但由于“大姨妈”期间，女性的身体相对而言比较脆弱，所以也需要格外重视。

尤其是在饮食方面，大家应该做到张弛有度，虽说要少食冷饮、冷食，但一些有助于经期“养生”的食物，大家是可以合理食用的。

比如，女性来“大姨妈”期间，多吃这3样食物，或能帮助排出子宫污血，让体重“悄悄”降下来。

1.木瓜



将陈皮与枸杞搭配在一起，对于处在“大姨妈”期间的女性来说，是有很多好处的，因为陈皮中含有丰富的柠檬苦素，以及多种微量元素，这些物质既可以滋养细胞，同时又能够促进新陈代谢。

另外，枸杞中含有的胡萝卜素、维生素等，也能够有效地促进血液循环，所以两者搭配在一起，可以更好地帮助身体代谢，排出体内残留的毒素，尤其是对湿气重的女性来说，往往会因湿气使经血的排出受影响。

所以可以对症使用陈皮枸杞水，这样既促进了毒素排出，又改善了新陈代谢，同时还能使体重得以下降，可谓好处多多。

3.桃胶