

kierko / March 22, 2016 10:40AM

[經期太短可能是衰老](#)

一般來說，正常女性的生理期時間為3-7天，會有很多女性每次經期不超過3天的情況，若女性經期較短大多是內分泌失調，雌激素分泌過少所導致的。

雌激素還能促使皮下脂肪堆積，體態豐滿，骨中鈣的沉積等。還可以使女人的皮膚看上去柔嫩、細膩。女性雌激素分泌過少，體內迴圈速度變慢，皮膚失去以往的光澤和彈性，長此以往，易出現衰老症狀。

女性可以通過食療來補充雌激素，增加月經量，預防早衰。

1、多吃兩豆

黃豆：可幫助改善體內激素的分泌，有研究數據顯示，黃豆和豆製品能夠幫助平衡體內雌激素。因為黃豆富含大豆異黃酮，性質與雌激素相似。可調節雌激素代謝和平衡的維生素B6，建議女性每天早餐喝一杯豆漿或午餐吃一份含豆腐的菜。

黑豆：相比其他含植物雌激素的豆類，黑豆無疑含量是最高的。長期堅持使用黑豆打豆漿喝，是非常安全的補充植物性雌激素，對子宮和卵巢保養有很好的療效。

2、多吃南瓜

南瓜富含維生素E，其作用於腦下垂體和卵巢，有控制雌激素分泌的功效。另外，維E能有效清除人體活性氧，有助皮膚健康和預防高血壓等生活習慣病。

3、當歸泡水喝

女性發現自己身體內的雌激素明顯減少時，有一個小方法可以幫助快速恢復：從藥店買來一些當歸，每天放10克左右泡水喝，當成每天必喝的茶，循序漸進，也可自然地補充漸漸減少的雌激素，不到一個月就可看到明顯效果了。

4、多吃胡蘿蔔

每週平均吃5次胡蘿蔔的女性，患卵巢癌的可能性比普通女性降低50%，而美國的專家也得出了類似的結論。卵巢保養吃胡蘿蔔，不僅對卵巢有幫助，而且可以為女性攝入維生素，更有明目的作用。[url=http://money.163.com/16/0120/16/BDPLHJJV00253B0H.html][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=http://www.itpromag.com/o2ognet-18300][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=http://news.ifeng.com/a/20160120/47157961_0.shtml][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=http://technicalnewsroom.blogspot.hk/2015/12/gnetgroupplc.html][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=http://weshare.hk/diginewpaper/articles/4562402][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=http://onlinenewsroom.namjai.cc/e171565.html][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=https://digitalpressreleaseblog.wordpress.com/2015/12/18/o2onewsgangwang/][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

[url=http://digitalnewspaper1.blogspot.hk/2015/12/blog-post.html][color=white][size=1px]蓋網/蓋網通[/size][color=white][url]

Edited 1 time(s). Last edit at 03/22/2016 10:40AM by kierko.
