生理期前應該如何調養身體？

（諮詢及食譜提供／台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師張家蓓）

台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師張家蓓表示，女性 MC 來不只是經期後需要調養，在經前做好保養，才能調整好體質，減經 MC 異常症狀，如經痛、血塊、血量多等。在月經來之前，大約前一週的時間，可把握以下的飲食原則：　・含咖啡因的飲料：因其容易引起水分滯留使得乳房脹痛、腰痠之外，還會引起焦慮、易怒與情緒不穩，同時更消耗體內儲存的維他命 B，破壞新陳代謝。

・菸、酒：菸和酒會消耗體內的維他命 B 與礦物質，過多的酒精還會破壞碳水化合物的新陳代謝及產生過多的動情激素，並且讓皮膚黯沈無光采。

・高鈉食物：高鈉食物容易造成水分滯留，所以飲食上以清淡為主，多選擇易消化、營養充分的食物，可多吃豆類、魚類等高蛋白食物，並增加綠葉蔬菜、水果，以保持排便順暢，減少骨盆充血。

・辛辣冷食：辛辣生冷的食物有刺激性，容易引起盆腔血管收縮而導致經血量過少甚至突然停止，最好不要吃。

飲水原則：飲水應該一口一口慢慢喝，可多喝點溫牛奶，可改善腰痠、水腫的現象。

可別以為 MC 保養的膳食都是令人懼怕的湯湯藥藥，由張家蓓醫師運用創意結合女性喜愛的口味，提供 4 道美味又方便料理的保健食譜，讓 MC 前 7 日也可以吃得很幸福喔！

◆酸棗仁茶
專治陰血不足。虛煩失眠。

酸棗仁有養心安神、益陰斂汗的功能，對於月經血量不足、失眠多夢、頭暈、心悸、盜汗等很有效。平常愛喝茶的美眉們，不妨月經來前多喝酸棗仁茶。
☆幸福處方箋☆
藥材—酸棗仁 2 錢、茯神 2 錢、紅茶 1 包、甜菊葉 3 片
作法—
1. 酸棗仁、茯神與甜菊葉以 500cc 的水煮沸，接著將藥材撈除。
2. 藥汁趁熱，沖泡紅茶後即可飲用。

◆紅豆薏仁湯
專治經前水腫。下肢浮腫明顯。

這道甜品除了大家熟知能補血的紅豆，薏仁好處多多，可促進體內血液和水分的新陳代謝，有利尿消水腫的作，還可以幫助排便、減輕體重，以及滋潤肌膚。
☆幸福處方箋☆
材料—紅豆 80 公克、薏仁 80 公克

藥材—廣陳皮 3 錢、大棗 10 顆、甘草 1 片
作法—
1. 紅豆與薏仁泡水一晚備用。
2. 加入藥材煮至軟即可。

◆牛肉凍
專治血瘀症、月經血塊多。
運用「失笑散」加減過後的配方做成的美味牛肉凍，可以活化血瘀的現象，改善月經血塊多的現象，同時也可以減輕經痛的不舒服。
☆幸福處方箋☆
材料—牛肉 500 公克、肉桂 1 公克、蔥末 10 公克、香菜末 15 公克、吉利丁 2 片
調味料—鹽 1 小匙、黃酒 100 公克藥材—浦黃 3 錢、桃仁 3 錢、紅花 5 分 作法—
1. 牛肉洗淨切塊，連同藥材放入鍋內加水適量，文火熬煮約 1 小時；吉利丁泡冰水軟化。
2. 將牛肉與肉汁另取出，熬至黏稠時加入瀝過水份的吉利丁，待溫度稍降後加入黃酒、肉桂攪勻，放涼或冷藏成凍。
3. 食用時可加蔥末、香菜末及鹽調味。

◆味噌烤魚
專治血行不順。失眠急躁。
這道配方可以活血去瘀，改善經前胸痛、頭痛、失眠、急躁的症狀；另外味噌中的酵素成分有利於排出存於體內的放射性物質，對常用電腦的美眉們也很好。
☆幸福處方箋☆
材料—土魠魚 200 公克
醃料—蔥 1 根、薑 2 片、梅子 2 粒、味噌 2 大匙、糖 1 大匙、胡椒粉少許、酒 1 小匙、水 100cc
藥材—當歸 7 錢、生地黃 7 錢、桃仁 1 兩、紅花 7 錢、枳殼 5 錢、赤芍 5 錢、柴胡 2 錢、甘草 2 錢、桔梗 4 錢、川芎 4 錢、牛膝 7 錢
作法—
1. 將蔥、薑拍出味，味噌以酒、水調味，再混合其他醃料及藥材。
2. 魚浸泡於醃料中，放置 1 天後取出，去除藥材。
3. 烤箱預熱 180℃，將魚放入烤約 15 分鐘即可。