

# آیا پرخوری قبل از پریود طبیعی است؟

پرخوری افراطی در روزهای منتهی به عادت ماهیانه، بیانگر نوعی اختلال با عنوان "اختلال قبل از قاعدگی" است. در این نوع اختلال میل فرد به مصرف انواع غذا بسیار قوی و کنترل نشدنی می باشد.

اختلال قبل قاعدگی در مرحله ی شدید، به سندروم پیش از قاعدگی یا PMS تبدیل می شود. لازم به ذکر است که در اکثر موارد این نوع پرخوری در روز های قبل از قاعدگی شکل می گیرد که حدود 90 درصد از بانوان را درگیر خود می سازد.

از دیگر نشانه های سندروم پیش از قاعدگی می توان به یبوست، آکنه، نفخ، دمدمی مزاج، زود رنجی، بد اخلاقی، خستگی و احساس درد در ناحیه ی پستان ها و اسهال اشاره کرد. اسهال پریودی یک علامت شایع اما اغلب ناراحت کننده است که می تواند قبل یا در طول دوره قاعدگی رخ دهد.

بهتر است بدانید که نشانه های منتهی به روز قاعدگی، حدود پنج روز قبل از پروسه ی عادت ماهیانه بروز پیدا می کنند و چهار روز پس از آغاز دوره ی قاعدگی، رو به زوال می روند.

## نشانه های پرخوری قبل از پریود

- میل به مصرف میزان بسیار زیاد مواد غذایی
- مصرف مواد غذایی در تنهایی و به دور از چشم دیگران
- احساس ندامت و پشیمانی پس از صرف غذاهای فراوان
- میل به غذا خوردن حتی پس از احساس سیری
- عدم کنترل اشتها
- ولع در مصرف مواد غذایی خاص نظیر شکلات، سیب زمینی سرخ شده



## عوامل مؤثر در شکل‌گیری پرخوری قبل از پریود

تحقیقات مجله‌ی بین‌المللی اختلالات غذایی حاکی از آن دارد که پرخوری قبل از پریودی، قسمتی از مکانیزم فیزیولوژی بدن بانوان است. در واقع هورمون‌های پروژسترون موجود در تخمدان نقش اساسی در شکل‌گیری این اختلال دارد.

بدن انسان‌ها از هورمون‌های مختلفی ساخته شده است که بر عملکردهای مختلف بدن نظارت می‌کنند. به‌طور مثال هورمون لپتین منجر به رفع گرسنگی در انسان می‌شود.

زمانی که یک فرد به اندازه‌ی مناسب غذا می‌خورد، هورمون لپتین روند ترشح و تکثیر را آغاز می‌کند. در طی این فرایند فرد احساس سیری می‌کند.

هورمون استروژن نیز عملکردی مشابه به هورمون لپتین را در بدن ایجاد می‌کند. در روزهای قبل از پریودی، مقدار استروژن موجود در بدن کم می‌شود. لذا مغز پیغام گرسنگی را دریافت می‌کند و فرد نیاز به صرف غذا را احساس می‌کند.

در مقابل هورمون استروژن، پروژسترون قرار دارد. این هورمون در تحریک اشتها نقش مؤثری ایفا می‌کند و به‌طور مستقیم یک انرژی منفی را به سمت حالات روحی انسان انتقال می‌دهد.

هورمون پروژسترون در روزهای قبل از پریود بیشتر از حد معمول ترشح می‌گردد. بدین جهت با تحریک اشتهای فرد، او را به غذا خوردن وادار می‌کند.