درمان درد پریود با کمک اسفناج

5 شهریور 1404

درد پریود که به نام دیسمنوره نیز شناخته می‌شود، به ناراحتی‌هایی که در قسمت تحتانی شکم در دوران قاعدگی احساس می‌شود، اطلاق می‌گردد.

درد پریود یکی از مشکلات شایع زنان است که بسیاری از آنها هر ماه تجربه می‌کنند. در حالی که داروها می‌توانند به کاهش این ناراحتی کمک کنند، اسفناج به عنوان یک درمان خانگی طبیعی و موثر برای درد پریود شناخته شده است. این سبزی غنی از مواد مغذی است که می‌تواند به تسکین درد و ناراحتی‌های مربوط به قاعدگی کمک کند.

درد پریود که به نام دیسمنوره نیز شناخته می‌شود، به ناراحتی‌هایی که در قسمت تحتانی شکم در دوران قاعدگی احساس می‌شود، اطلاق می‌گردد. این درد می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و ممکن است با علائمی مانند گرفتگی عضلات، کمردرد، تهوع، اسهال یا سردرد همراه باشد. درمان‌های دارویی برای تسکین این درد معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما راه‌حل‌های طبیعی نیز وجود دارد که یکی از آن‌ها اسفناج است.

چگونه اسفناج می‌تواند درد پریود را کاهش دهد؟

آهن بالا: در دوران قاعدگی، به دلیل ریزش پوشش داخلی رحم، بدن خون زیادی از دست می‌دهد و این می‌تواند باعث کاهش ذخایر آهن شود. کمبود آهن می‌تواند منجر به خستگی و حساسیت بیشتر به درد شود. اسفناج با داشتن مقدار زیاد آهن می‌تواند به تأمین ذخایر آهن بدن کمک کند و احساس درد را کاهش دهد.

منیزیم بالا: منیزیم که در اسفناج به میزان زیادی وجود دارد، می‌تواند به شل شدن عضلات کمک کند. در دوران قاعدگی، انقباضات رحمی باعث ایجاد گرفتگی و درد می‌شود، اما منیزیم با مهار آزاد شدن پروستاگلاندین‌ها، که مسئول انقباضات دردناک هستند، به کاهش این گرفتگی‌ها کمک می‌کند.

غنی از ویتامین‌های مختلف: اسفناج دارای ویتامین‌های مختلفی مانند A، C و ویتامین‌های گروه B است که در تنظیم هورمون‌ها و کاهش استرس اکسیداتیو نقش دارند. ویتامین C با مبارزه با استرس اکسیداتیو می‌تواند علائم PMS را کاهش دهد، در حالی که ویتامین‌های گروه B به تعادل خلق و خو و کاهش تحریک‌پذیری کمک می‌کنند.

نحوه مصرف اسفناج برای کاهش درد پریود

اسموتی اسفناج: می‌توانید اسفناج را با میوه‌هایی مانند موز و انواع توت‌ها و یک پایه مایع مانند شیر بادام یا آب مخلوط کنید تا یک نوشیدنی مغذی و خوشمزه درست کنید.

سالاد اسفناج: اسفناج تازه را با مواد دیگر غنی از مواد مغذی مانند آووکادو، آجیل، دانه‌ها و پروتئین‌های بدون چربی ترکیب کنید.

اسفناج سرخ شده: اسفناج را با سیر و روغن زیتون تفت دهید تا یک غذای جانبی خوشمزه و سالم داشته باشید.

اسفناج در سوپ و خورش: اسفناج را به سوپ‌ها و خورش‌ها اضافه کنید. این روش باعث می‌شود اسفناج به سرعت در غذا حل شود و ارزش غذایی آن به وعده غذایی افزوده شود.

اسفناج در املت یا فریتاتا: اسفناج را به املت‌ها یا فریتاتای صبحگاهی خود اضافه کنید.