

# اصول تغذیه پریودی؛ بایدها و نبایدهای تغذیه در قاعدگی

27 مرداد 1405

رعایت تغذیه در پریودی می‌تواند تا حد زیادی دردهای شدید شکمی، نفخ، حالت تهوع و افت فشار را کاهش دهد. بهترین رژیم غذایی در دوران قاعدگی منابع سرشار از آهن، آنتی‌اکسیدان و پروتئین هستند که می‌توانند شما را از شر علائم آزاردهنده عادت ماهانه و خونریزی شدید خلاص کنند.

زنان می‌توانند در دوران عادت ماهانه احساسات متفاوتی با یکدیگر، حتی نسبت به پریود دوره قبل خود تجربه کنند. برخی از آن‌ها دوره‌های دردناکی خواهند داشت و باید برای کنترل سردرد، حالت تهوع، گرفتگی یا پایین بودن فشار، تغذیه مناسبی در قاعدگی داشته باشند.

رعایت اصول تغذیه پریودی تاثیر به‌سزایی در کم شدن تورم، میزان نفخ و تغییرات رفتاری آن‌ها خواهد داشت.

## اهمیت تغذیه پریودی

در طول چرخه قاعدگی لایه داخلی رحم بر اثر چسبیدن فولیکول غالب دچار ریزش خواهد شد که شما به صورت خونریزی عادت ماهانه مشاهده می‌کنید. می‌توانید برای مشاوره بیشتر از طریق مشاوره با متخصص زنان مشورت کنید و در صورت لزوم به صورت حضوری به دکتر زنان مراجعه کنید.

رژیم غذایی در پریودی می‌تواند تا حد زیادی علائم ناشی از این خونریزی و شدت آن را کنترل کند. بنابراین بهتر است بر روی مصرف مواد مغذی همچون موارد زیر تمرکز کنید:

آهن: این ماده ضروری‌ترین هموگلوبینی است که در گلبول‌های قرمز یافت می‌شود. زنان در دوران قاعدگی به دلیل خونریزی مقدار زیادی آهن از دست می‌دهند که می‌تواند بر عملکرد سلولی، رشد عصبی و هورمون‌ها اثرگذار باشد.

ویتامین B12: اکثر زنان در این دوره به دلیل افت استروژن و پروژسترون خستگی و ضعف زیادی تجربه می‌کنند. مصرف ویتامین B12 به تولید بیشتر گلبول‌های قرمز کمک کرده و باعث افزایش انرژی شما در دوره پریودی می‌شود.

خوب است بدانید که تغذیه پریودی اگر بر اساس اصول درستی پیش برود نه تنها این دوره برای شما با ضعف و بی‌حالی همراه نیست، بلکه می‌تواند باعث فعال‌تر بودن شما شود.

## چه نوع تغذیه در دوران پریودی بهتر است؟

رعایت رژیم غذایی در پریودی می‌تواند با علائم آزاردهنده همچون گرفتگی شکمی، نفخ، خستگی، حالت

تهوع و دل درد مقابله کند. بهترین تغذیه پریودی شامل موارد زیر می‌شود:

### میوه‌ها در تغذیه پریودی

میوه‌ها می‌توانند بدن را هیدراته نگه دارند. از همین‌رو خوردن میوه برای پریودی از جمله آن‌هایی که سرشار از آب هستند، مثل هندوانه و خیار بسیار توصیه می‌شود. این میوه‌ها به دلیل کاهش میل شما به مواد قندی باعث کنترل سطح گلوکز خون می‌شوند.

### سبزیجات برگ سبز

کاهش سطح آهن بدن در دوره قاعدگی یکی از مهمترین علائمی است که می‌تواند منجر به ضعف، خستگی، سرگیجه و بدن درد شود.

### ماهی



مصرف ماهی کمبود پروتئین، آهن و اسیدهای چرب امگا3 را تامین می‌کند. همچنین با گنجاندن این ماده غذایی در تغذیه قاعدگی می‌توانید به کاهش دردهای آزاردهنده کمک کنید.

اکثر زنان در دوران عادت ماهانه با نوسانات رفتاری و افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. امگا3 موجود در ماهی می‌تواند این علائم را تا حد زیادی کاهش دهد.

### شکلات تلخ

میل به خوردن شیرینیجات خصوصا شکلات در این دوره افزایش پیدا می‌کند. بنابراین بهتر است آن را با شکلات تلخ که دارای آهن و منیزیم است، کنترل کنید.

### آجیل در تغذیه پریودی

مصرف مقدار مشخصی آجیل به دلیل داشتن اسید چرب امگا3 و پروتئین مفید می‌تواند شما را در طول دوره قاعدگی فعال و شاداب نگه دارد. متخصصان تغذیه بر این باورند که برخی از آجیل‌ها همچون بادام زمینی و بادام هندی موجب کاهش درد پریودی می‌شوند.

برای کنترل این علائم رژیم غذایی در پریودی را حتما از سبزیجات دارای برگ سبز همچون اسفناج و کلم پیچ انتخاب کنید. رعایت این اصول تغذیه پریودی به متعادل نگه داشتن سطح آهن بدن کمک می‌کند.



### عدس و لوبیا

برخی زنان معتقدند مصرف حبوبات در دوره قاعدگی نفاخ است. در صورتی که عدس و لوبیا سرشار از پروتئین مفید هستند و در صورت طبخ درست می‌توانند بهترین تغذیه و منبع تامین انرژی در عادت ماهانه محسوب شوند. در نتیجه ضعف و خستگی شما تا حد زیادی کاهش پیدا می‌کند.

### ماست و تغذیه پریودی

برخی از زنان در طول چرخه قاعدگی دچار عفونت‌های قارچی می‌شوند. مصرف ماست که منبع غنی پروبیوتیک به‌شمار می‌آید، بهترین راه حل برای مقابله با عفونت‌های قارچی و حفظ باکتری‌های مفید واژن است.

### تخم‌مرغ

این ماده غذایی سرشار از منابع غنی و مفیدی است که می‌تواند به کاهش درد در دوره پریود کمک کند. با مصرف تخم‌مرغ ویتامین گروه B<sup>۱۲</sup> اسیدهای چرب مفید، آهن و مواد مغذی محلول در چربی، پروتئین‌های ضروری راحت‌تر جذب خواهند شد.

اما اگر معده شما حساس است، مصرف تخم‌مرغ در تغذیه پریودی را کمی محدودتر کنید تا منجر به نفخ و سوزش سر دل نشود.