بهترین تغذیه دوران قاعدگی چیست؟

7 آبان 1402

تغذیه دوران قاعدگی اهمیت زیادی دارد. همه زنان از قاعدگی تا یائسگی چرخه پریود ماهانه را می گذرانند.

در این دوران علائم شایعی مانند گرفتگی عضلات ، نفخ شکم ، سوء هاضمه ، قفسه سینه سنگین ، حالت تهوع ، از دست دادن اشتها و غیره را تجربه می کنند. این علائم از خفیف تا شدید می باشد و غذا نقش مهمی در تسکین آن دارد.

همچنین با خوردن غذاهای نامناسب این علائم بدتر می شود ، علائمی از قبیل :

گرفتگی شکم

سردرد

حالت تهوع

خستگی

نفخ شکم

نوسانات خلقی

اسهال

اگر هر یک از این علائم را در دوران قاعدگی تجربه کردید ،اصلاح برنامه تغذیه دوران قاعدگی احساس بهتری به شما می بخشد.

آب

نوشیدن مقدار زیادی آب خصوصاً در دوره قاعدگی مهم است. هیدراته ماندن بدن در این دوران ابتلا به سردردهای کم آبی را که یکی از علائم رایج قاعدگی است ، کاهش می دهد.

میوه

میوه های سرشار از آب و شیرین ، از قبیل هندوانه و خیار برای هیدراته ماندن بدن وکاهش ولع مصرف قند در این دوران بسیار مناسب هستند.

سبزیجات

معمولاً در دوران قاعدگی سطح آهن بدن کاهش می یابد و منجر به خستگی ، درد بدن و سرگیجه می شود.بنابراین خوردن سبزیجات سبز مانند کلم و اسفناج با تامین سطح آهن بدن احساس بهتری خواهید داشت.

زنجبیل

یک لیوان چای زنجبیل می تواند علائم خاص قاعدگی را بهبود می بخشد. زنجبیل دارای اثرات ضد التهابی است و درد عضلات را تسکین می دهد،همچنین حالت تهوع و استفراغ را کاهش می دهد.توجه کنید مصرف بیش از ۴ گرم زنجبیل در یک روز باعث سوزش معده و دل درد می شود.

مرغ

مرغ یکی دیگر از مواد غذایی غنی از آهن و پروتئین است که باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. خوردن پروتئین برای سلامت کلی شما ضروری است و در طول دوره قاعدگی باعث سیری و کاهش هوس در شما می شود .

شکلات تلخ

شکلات تلخ به عنوان یک میان وعده خوشمزه و مفید ، سرشار از آهن و منیزیم است. و به شدت علائم PMS (علائم افسردگی در دوران قاعدگی) را کاهش می دهد.

آجیل

بیشتر آجیل ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و منبع خوبی از پروتئین می باشند و مصرف در دوران قاعدگی بسیار عالی می باشد.

سایر غذاهای دوران قاعدگی :

کینوا

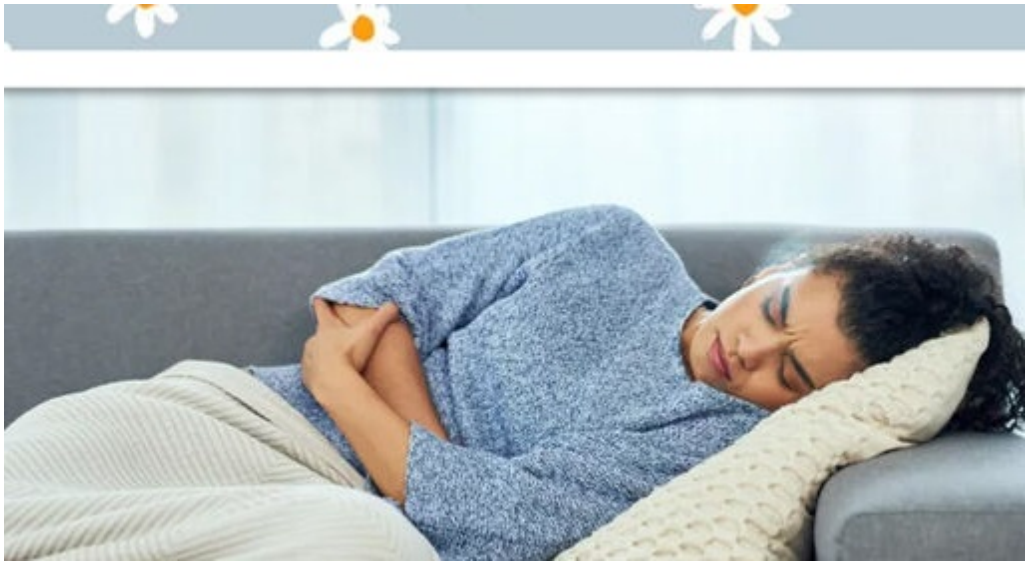
عدس و لوبیا

ماست پروبیوتیک

دانه های سویا

چای نعناع

غذاهایی که باید از آنها اجتناب کرد



نمک

مصرف نمک زیاد منجر به نفخ شکم می شود و از بسیاری از غذاهای فرآوری شده حاوی سدیم زیاد خودداری کنید.

شکر

. اگر در دوران قاعدگی بدخلق ، افسرده یا اضطراب هستید ، مصرف قند را محدود کنید.

قهوه

کافئین می تواند سردرد های این دوران را تشدید می کند، بنابراین اگر عادت به قهوه خوردن دارید مصرف آن را قطع کنید.

غذاهای تند

غذاهای پرادویه باعث اسهال ، درد معده و حتی حالت تهوع می شود و بهتر است از مصرف آنها در دوران قاعدگی قطع کنید.

گوشت قرمز

گوشت قرمز ممکن است سرشار از آهن باشد ، اما منبعی از پروستاگلاندین (این ترکیبات منجربه انقباض رحم می شود) نیز است و باید از مصرف آن در دوران قاعدگی خودداری شود.

تغذیه دوران قاعدگی بسیار مهم است و رعایت نکات گفته شده در این مقاله میتواند باعث افزایش تندرستی و تقویت سیستم ایمنی زنان بشود.