آیا پرخوری قبل از پریود طبیعی است؟

6 آذر 1402

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 شکل گیری پرخوری قبل از پریود

تحقیقات مجله ی بین المللی اختلالات غذایی حاکی از آن دارد که پرخوری قبل از پریودی، قسمتی از مکانیزم فیزیولوژی بدن بانوان است. در واقع هورمون های پروژسترون موجود در تخمدان نقش اساسی در شکل گیری این اختلال دارد.

بدن انسان ها از هورمون های مختلفی ساخته شده است که بر عملکرد های مختلف بدن نظارت می کنند. به طور مثال هورمون لپتین منجر به رفع گرسنگی در انسان می شود.

زمانی که یک فرد به اندازه ی مناسب غذا می خورد، هورمون لپتین روند ترشح و تکثیر را آغاز می کند. در طی این فرایند فرد احساس سیری می کند.

هورمون استروژن نیز عملکردی مشابه به هورمون لپتین را در بدن ایجاد می کند. در روز های قبل از پریودی، مقدار استروژن موجود در بدن کم می شود. لذا مغز پیغام گرسنگی را دریافت می کند و فرد نیاز به صرف غذا را احساس می کند.

در مقابل هورمون استروژن، پروژسترون قرار دارد. این هورمون در تحریک اشتها نقش مؤثری ایفا می کند و به طور مستقیم یک انرژی منفی را به سمت حالات روحی انسان انتقال می دهد.

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