تغذیه در دوران پریودی

18 تیر 1403

بسیاری از افراد در دوران قاعدگی علائم ناراحت‌کننده‌ای دارند و دائم در پی یافتن پاسخ این پرسش هستند که برای ضعف پریودی چی بخوریم. برخی از غذاها می‌توانند این علائم را کاهش دهند.

افزودن مواد غذایی زیر به رژیم غذایی و حذف برخی دیگر (که در ادامه گفته خواهند شد) می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.

تغذیه نوجوانان در دوران قاعدگی نیز اهمیت بسیاری دارد؛ چراکه بسیاری از افرادی که در سن بلوغ هستند رشد بدن و مغزشان کاملاً انجام نشده است و توجه‌نداشتن به تغذیه نوجوانان در دوران قاعدگی می‌تواند باعث بروز مشکلات فراوانی مانند رشدنکردن کامل قد و عدم تکامل مغز شود.

نوشیدن آب کافی همیشه مهم است و این امر به‌ویژه در دوران پریودی اهمیت بیشتری دارد. هیدراته‌ماندن می‌تواند شانس ابتلا به سردردهای ناشی از کم‌آبی را، که یکی از علائم رایج قاعدگی است، کاهش دهد. نوشیدن آب زیاد همچنین می‌تواند مانع از احتباس آب و نفخ شود.

میوه‌ها و سبزیجات

کاهش سطح آهن در طول قاعدگی به‌دلیل از دست دادن مقادیر زیاد خون معمول است. کمبود آهن می‌تواند منجربه خستگی، درد بدن و سرگیجه شود. سبزیجات برگ‌سبز مانند کلم پیچ و اسفناج می‌توانند سطح آهن را افزایش دهند. اسفناج همچنین سرشار از منیزیم است.

یک فنجان گرم چای زنجبیل می‌تواند علائم زیادی از قاعدگی را بهبود بخشد. زنجبیل اثرات ضدالتهابی دارد که می‌تواند درد عضلات را تسکین دهد. زنجبیل همچنین ممکن است حالت تهوع را کاهش دهد.

البته دقت داشته باشید نباید زیاد زنجبیل مصرف کنید؛ چراکه مصرف بیش از 4 گرم در روز می‌تواند باعث سوزش سر دل و معده درد شود.

میوه های مفید در دوران قاعدگی

میوه‌های غنی از آب، مانند هندوانه و خیار، برای هیدراته ماندن عالی هستند. میوه‌های شیرین می‌توانند به شما کمک کنند میل به شیرینیجات را بدون خوردن شکر و قند تعدیل کنید و به این ترتیب سطح قند خونتان متعادل‌تر باشد.

انواع توت‌ها، گیلاس، گریپ‌فروت، گلابی و سیب سبز ازجمله میوه‌های مفید در دوران قاعدگی هستند.

پروبیوتیک‌ها

بسیاری از افراد در طول یا بعد از پریود خود دچار عفونت قارچی می‌شوند. اگر به عفونت‌های قارچی مبتلا می‌شوید، غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند ماست می‌توانند باکتری‌های «خوب» واژن شما را تغذیه کنند و ممکن است به شما در مبارزه با عفونت‌ها کمک کنند. ماست همچنین سرشار از منیزیم و سایر مواد مغذی ضروری مانند کلسیم است.

ماست تنها غذای غنی از پروبیوتیک با فواید مبارزه با مخمر نیست. اگر تمایلی به مصرف لبنیات ندارید، چای کامبوچا یک غذای تخمیرشده عالی است که امروزه به‌راحتی در دسترس است. سعی کنید از نوشیدنی‌های کامبوچا که حاوی قند بیش‌ازحد هستند خودداری کنید.