معنای هوس های دوران قاعدگی به زبانی ساده

7 خرداد 1404

ممکن است بخواهید یک پیتزای کامل بخورید یا تمام روز مشغول خوردن تنقلات باشید که کاملاً طبیعی است. گاهی خوردن غذاهای خوشمزه در دوران قاعدگی واقعاً حس خوبی دارد. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا این اتفاق می‌افتد؟

به گزارش مادران ودختران به نقل از سلامت نیوز به نقل از healthshots هوس‌های غذایی در دوران قاعدگی معمولاً به دلیل نوسانات هورمونی در بدن ایجاد می‌شوند. کاهش سطح سروتونین ممکن است باعث شود هوس نان و پاستا داشته باشید، در حالی که تغییرات هورمونی می‌توانند باعث کاهش قند خون شوند و شما را به خوردن شیرینی‌جات ترغیب کنند.

چرا قبل یا حین پریود این‌قدر هوس شکلات، چیپس یا پاستای پنیری می‌کنیم؟

ممکن است بخواهید یک پیتزای کامل بخورید یا تمام روز مشغول خوردن تنقلات باشید که کاملاً طبیعی است. گاهی خوردن غذاهای خوشمزه در دوران قاعدگی واقعاً حس خوبی دارد. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا این اتفاق می‌افتد؟ یا وقتی هوس شیرینی، شکلات یا کربوهیدرات می‌کنید، بدنتان دقیقاً چه چیزی می‌خواهد؟

این هوس‌ها تصادفی نیستند — در واقع، اغلب به دلیل نوسانات هورمونی ایجاد می‌شوند و می‌توانند بازتابی از نیازهای واقعی بدن شما باشند.

مراحل چرخه قاعدگی

پیش از آنکه درباره هوس‌های غذایی پریود بدانید، با فازهای چرخه قاعدگی آشنا شوید:

فاز قاعدگی (روزهای ۱ تا ۵): این زمانی است که خونریزی پریود آغاز می‌شود. رحم لایه داخلی خود را دفع می‌کند چون بارداری رخ نداده است. ممکن است احساس خستگی، گرفتگی عضلات یا بی‌حالی داشته باشید.

فاز فولیکولی (روزهای ۱ تا ۱۳): همزمان با شروع پریود، این فاز آغاز می‌شود و بدن را برای تخمک‌گذاری آماده می‌کند. هورمون FSH کمک می‌کند تخمک‌ها بالغ شوند و سطح استروژن برای بازسازی دیواره رحم افزایش می‌یابد. انرژی و تمرکز ممکن است بیشتر شود.

فاز تخمک‌گذاری (حدود روز ۱۴): در این زمان تخمک بالغ از تخمدان آزاد می‌شود که با افزایش ناگهانی هورمون LH اتفاق می‌افتد. این زمان، بارورترین مرحله چرخه است.

فاز لوتئال (روزهای ۱۵ تا ۲۸): پس از تخمک‌گذاری، هورمون پروژسترون افزایش می‌یابد تا در صورت بارداری از آن حمایت کند. اگر بارداری رخ ندهد، سطح هورمون‌ها کاهش می‌یابد و علائمی مثل نوسانات خلقی، نفخ یا هوس‌های غذایی ظاهر می‌شوند تا دوباره پریود شروع شود.

هورمون‌هایی که بر اشتها تأثیر می‌گذارند

طبیعی است که پیش از پریود احساس گرسنگی بیشتری داشته باشید، به‌ویژه در فاز لوتئال. در این دوره، سطح پروژسترون افزایش یافته و می‌تواند اشتها را بیشتر کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که زنان در این فاز بیشتر غذا می‌خورند، مخصوصاً غذاهایی با پروتئین حیوانی.

مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۷ نیز نشان داد که مصرف کالری در فاز لوتئال به طور متوسط از ۱۶۸۸ کالری به ۲۱۶۴ کالری افزایش می‌یابد — بیشتر این کالری‌ها از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شوند.

رایج‌ترین هوس‌های غذایی در دوران قاعدگی

۱. هوس کربوهیدرات

اگر دلتان نان، پاستا یا کیک می‌خواهد، ممکن است بدنتان به دنبال انرژی بیشتر باشد. در این زمان، سطح سروتونین کاهش می‌یابد که باعث بی‌حوصلگی می‌شود. کربوهیدرات‌ها به افزایش سروتونین کمک می‌کنند.

پیشنهاد: به‌جای نان سفید یا پاستای سنگین، از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند سیب‌زمینی شیرین، نان سبوس‌دار یا جو دوسر استفاده کنید.

۲. هوس خوراکی‌های شیرین

کیک، بیسکوییت، نوشابه یا آب‌نبات؟ کاهش سطح قند خون در اثر نوسانات هورمونی می‌تواند باعث میل شدید به شیرینی شود. اگرچه این خوراکی‌ها انرژی فوری می‌دهند، اما ممکن است باعث افت ناگهانی قند و احساس خستگی یا بدخلقی شوند.

پیشنهاد: میوه تازه، ماست با عسل یا شکلات تلخ بخورید.

۳. هوس شکلات

یکی از رایج‌ترین هوس‌ها! شکلات حاوی منیزیم است که به کاهش دردهای عضلانی و بهبود خلق کمک می‌کند. شکلات تلخ گزینه سالم‌تری نسبت به شکلات شیری است چون شکر کمتری دارد. سایر منابع منیزیم: مغزها، دانه‌ها و آووکادو.

۴. هوس خوراکی‌های شور

اگر چیپس، سیب‌زمینی سرخ‌کرده یا خوراکی‌های شور دلتان می‌خواهد، ممکن است به دلیل اختلال در تعادل مایعات و الکترولیت‌ها باشد. البته خوردن بیش از حد نمک می‌تواند باعث نفخ شود.

پیشنهاد: بادام بوداده یا پاپ‌کورن بدون کره را امتحان کنید.

۵. هوس پنیر یا لبنیات

پیتزا یا بستنی؟ ممکن است بدنتان به دنبال کلسیم و ویتامین D باشد. این مواد می‌توانند به بهبود خلق‌وخو و کاهش دردهای عضلانی کمک کنند.

پیشنهاد: ماست یونانی یا تست خانگی با پنیر کم‌چرب انتخاب خوبی هستند.

نکته پایانی

اگرچه هوس‌های غذایی در دوران قاعدگی طبیعی‌اند، اما می‌توان آن‌ها را با جایگزین‌های سالم کنترل کرد. انتخاب‌های آگاهانه می‌توانند به بهبود حال روحی و جسمی شما در این دوران کمک کنند.