

در دوران قاعدگی چه مواد غذایی باید مصرف شود؟

سبک خوراکی خاص



لیلا شوقی

خبزنکار

این یک سبک زندگی است که هر سه هفته یک بار و در دوران قاعدگی، یک خانم باید آن را رعایت کند؛ دورانی که می تواند سلامت خانم ها را بیشتر از قبل تضمین یا دچار چالش کند. خیلی از زنان در هفته منتهی به قاعدگی و در مدت زمان آن با مشکلات زیادی روبه رو می شوند.

درد، سرگیجه، دل پیچه، تغییر خلق و خو، نفخ و کمردرد از مشکلاتی است که احتمالاً با آن دست و پنجه نرم می کنید. همه اینها نشان می دهد شما باید روش زندگی تان را حداقل در دوران قاعدگی تغییر دهید و مصرف مواد غذایی روزانه را مدیریت کنید. مصرف مواد غذایی متفاوت نمی تواند همه مشکلات را بهبود دهد اما تا حدودی می تواند به شما کمک کند این دوره را راحت تر سپری کنید. بهترین گزینه مصرف سبزیجات تازه و گوشت سفید در این ایام خاص است.

ممنوعه ها

انقباض رگ های خونی و کم آبی از اثرات دیگر نوشیدن قهوه و نسکافه است.

شور و تند

ممکن است در روزهای منتهی به قاعدگی عطش زیادی به خوردن غذاهای شور و تند داشته باشید اما خوب است بدانید مصرف بیش از حد غذاهای شور و تند باعث نفخ، کم شدن آب بدن و بروز درد و حساسیت مخصوصاً در ناحیه پستان ها می شود.

بهتر است روزانه بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم نمک یعنی یک قاشق غذاخوری مصرف نکنید. اگر قاعدگی سختی دارید، احساس خستگی مفرط، خونریزی شدید و درد زیاد دارید، مصرف بیش از حد فلفل هم توصیه نمی شود؛ چرا که حالات شما را تشدید می کند.

غذاهای تند می تواند باعث افزایش نفخ شود؛ بنابراین بهتر است از مصرف سوسیس، کالباس، چیپس و سس های صنعتی که ادویه و نمک زیادی دارد، حداقل در این دوران خودداری کنید.

غذای آماده و فرآوری شده

درست است در این دوران شرایط سختی را تجربه می کنید و دوست دارید آشپزی نکنید و غذاهای آماده و فرآوری گزینه آسان و ساده ای برای شماست اما با مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده دوران قاعدگی را برای خود سخت تر می کنید. در غذاهای نیم پخت و کنسروی

احتمالاً یک دفترچه دارید که زمان منظم دوران قاعدگی خود را در آن یادداشت می کنید. اپلیکیشن های زیادی هم موجود است و اگر دفترچه ندارید، می توانید از آنها استفاده کنید. دفترچه و برنامه ها به شما کمک می کند یک هفته قبل از شروع دوران قاعدگی برنامه غذایی خود را مدیریت کنید. بنابراین سعی کنید دور خوراکی های ممنوعه را یک هفته قبل از شروع این دوران خط بکشید.

نوشیدنی های گازدار و حاوی کافئین

اگر بدون قهوه و نسکافه نمی توانید روزتان را شب کنید باید بدانید بهتر است حداقل در دوران قاعدگی کمتر نوشیدنی های دارای کافئین مصرف کنید. کافئین باعث انقباض عضلات می شود و در دوران قاعدگی هم که عضلات منقبض تر از همیشه است، درد شما افزایش پیدا می کند. نامنظم کردن دوران قاعدگی یکی دیگر از اثرات نوشیدن قهوه و نسکافه است.

علاوه بر همه اینها، کافئین باعث کم خوابی هم می شود و به شما ثابت می کند کافئین مصرف نکنید. به اضافه این که با مصرف نوشیدنی های گازدار و کافئین دار، منیزیم شما کاهش پیدا می کند و این می تواند وضعیت روحی و احساسی شما را دچار چالش کند.

کافئین باعث نفخ و ترشح بیشتر اسید معده می شود و این به معنای آن است اگر معده و روده حساسی دارید، حداقل در دوران قاعدگی بهتر است از این نوشیدنی ها مصرف نکنید.

گوشت

گوشت قرمز چربی بیشتری دارد و مناسب مصرف در دوره قاعدگی نیست. چربی اشباع شده در گوشت باعث التهاب و درد می شود و برای شما که انقباض عضلانی زیادی را در دوره قاعدگی تجربه می کنید، مناسب نیست. اگر نمی توانید روزتان را بدون گوشت قرمز بگذرانید بهتر است از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.

غذای چرب

در روزهای منتهی به دوران قاعدگی به هیچ عنوان غذاهای سرخ کردنی مصرف نکنید. پوست بدن تان در این دوره به صورت طبیعی چرب تر می شود بنابراین بهتر است غذای چرب مصرف نکنید که پوست صورت تان چرب تر و حساس تر نشود و جوش یا آکنه نزنند. غذای چرب میزان استروژن را در بدن افزایش می دهد. با افزایش استروژن تغییرات خاص در رحم امکان پذیر نیست. گرگرفتگی، انقباض عضلاتی و شدت گرفتن دردهای خاص دوره قاعدگی نیز افزایش پیدا می کند. چربی های ترانس باعث شدت گرفتن دردهای دوره ای می شود.

غذاهای شیرین

برخی قندها باعث تحریک پذیری بیشتر می شود. قندهایی مانند کیک، شیرینی، کلوچه، بیسکویت، نان های قندی و حتی پاستاها و برنج می تواند قند خون شما را افزایش دهد و حتی باعث انقباض های شدید و در نتیجه درد شود.

اگر در دوران قاعدگی دوست دارید شیرینی بخورید، بهتر است از میوه های شیرین مانند هلو و سیب استفاده کنید که هم قند سالم تری دارد و به راحتی تجزیه می شود.

ترشی

اگر طبع سردی دارید بهتر است ترشی مصرف نکنید. سرکه ای که در ترشی ها استفاده می شود طبع سرد دارد و گرفتگی عضلات، دردهای شکمی و افسردگی را افزایش می دهد. حتی اگر طبع گرمی هم دارید بهتر است حداقل در دوران قاعدگی ترشیجات نخورید. ادویه زیاد و سرکه گوارش و اعصاب شما را هدف قرار می دهد و دوران قاعدگی تان را سخت تر می کند.

لبنیات

بهتر است لبنیات مانند شیر، خامه و پنیر را در دوران قاعدگی مصرف نکنید. لبنیات حاوی اسید آراکیدونیک هستند و با مصرف آنها دچار گرفتگی عضلات می شوید. در نهایت هم می رسیم به دخانیات. بررسی های محققان درباره دخانیات زیاد است و به طور خاص ثابت کرده مصرف دخانیات سلامت ریه ها را به خطر می اندازد. به جز این اما مصرف دخانیات سلامت روحی تان را هم تهدید می کند و این شرایط روحی دوران قاعدگی تان را بدتر می کند.