

5 أغذية تخفف آلام الحيض و9 تفاقمها



الخميس 11 يوليو 2019 09:07 م

قد يساعد اتباع نظام غذائي صحي على التعامل مع التغيرات الهرمونية [] لذلك، يمكن أن يساعد تناول الطعام الصحي طوال فترة الحيض على تحسين الأعراض المختلفة []

ووفقا لتقرير نشرته مجلة "موخير أوي" الإسبانية، أشار الكاتب إيمانويل سواز إلى أن الأطعمة المغذية والخفيفة خلال فترة الحيض قد تساعد في تخفيف انتفاخ البطن وآلامها ومقاومة نقص الطاقة وغيرها من الأعراض الأخرى التي تظهر عادة خلال الدورة الشهرية []

ووفق الخصائية في التغذية والصحة الأنثوية مارتا ليون، تعاني امرأة من بين كل ثلاث نساء من اضطرابات حيضية تتعلق بالتوازن الهرموني، ويتلاشى بعضها بمجرد تغيير النظام الغذائي []

وأورد الكاتب أنه فيما يتعلق بالنظام الغذائي خلال فترة الحيض، يجب الأخذ بعين الاعتبار العديد من العوامل []

ويعود السبب في ذلك إلى أن فقدان الدم أثناء الحيض يؤدي إلى فقدان منتظم للحديد والمغذيات الأخرى، وهي حالة تجعل النساء عرضة للإصابة بفقر الدم أكثر من الرجال []

أعراض

جسم المرأة يكون أيضا أكثر انتفاخا وعرضة لأعراض عدة خلال فترة الحيض، وتوجد أنواع معينة من الأطعمة يمكن أن تفاقم هذه الأعراض []

نتيجة لذلك، تحتاج المرأة خلال فترة الحيض إلى أطعمة مغذية من أجل تعويض نقص الحديد [] لكن يجب أن تكون هذه الأطعمة خفيفة من أجل تخفيف حدة أعراض الحيض []

ونقدم لك هنا خمسة خيارات من الأطعمة التي تخفف من آلام الحيض []

1- الأطعمة الغنية بالحديد

هذا النوع من الأطعمة مهم للغاية من أجل منع فقر الدم [] وبالنسبة للنساء خلال فترة الحيض، يجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالحديد من الأصل النباتي، لأنها خفيفة مقارنة بمصادر الحديد الحيوانية []

ومن بين هذه الأطعمة، نذكر الخضروات على غرار السبانخ والبنجر واللفت، والبقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا، والفواكه الجافة مثل اللوز والفستق [] كما ينصح أيضا بدمج هذه الأطعمة مع مصادر الفيتامين "سي" لتسهيل امتصاص الجسم للحديد، على غرار الليمون والغلغل الحمراء []

2- الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم

هذه العناصر الغذائية توجد في أطعمة مثل السبانخ والموز والبروكلي واللوز والتمور والأناناس، وتساعد على منع أو تقليل التشنجات التي تسبب الألم أثناء الحيض [] بالإضافة إلى ذلك، لهذه الأطعمة تأثير إيجابي على الجانب العاطفي []

3- مضادات الالتهابات الطبيعية

هناك أطعمة تساعد على تقليل الالتهاب وعلاج الانتفاخ والحد من المشاكل الناتجة عن الحيض [] وتتمثل هذه المجموعة أساسا في الخضروات الخضراء والأناناس والفواكه الحمراء والكرم والثوم والبصل والبنجر والزنجبيل وغيرها []

4- الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
يعد هذا النوع من الأطعمة مضادا للالتهابات، ويساعد أيضا على تحسين الدورة الدموية وفي هذه المجموعة نجد الأسماك وغلل البحر
والمكسرات (الفواكه الجافة) والأفوكادو وبذور الكتان أو الشيا

5- الأطعمة الغنية بالألياف
الألياف ضرورية من أجل الحد من الاضطرابات المعوية التي يمكن أن تسببها العادة الشهرية، على غرار الإمساك وفي هذا الصدد، تعد
القائمة واسعة، وتشمل الخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة

6- الماء
أشار الكاتب إلى أنه لا يوجد شيء أفضل من الماء، سواء الذي نشربه أو الذي نستهلكه من خلال الفواكه والخضروات ويساعد استهلاك
كميات كافية من الماء على تقليل احتباس السوائل الذي يسبب التشنجات وينصح أيضا بشرب منقوع البابونج والميرمية، لأنه مدر للبول
ومقاوم للالتهابات

ما الذي يجب عليك تجنبه؟
أورد الكاتب أن ضمان الاستفادة من هذه الأطعمة أثناء فترة الحيض يحتاج إلى التخلص من الأطعمة الأخرى التي ترفع مستويات هرمون
الأستروجين، أي التي تزيد من الشعور بالألم

وفي هذه المجموعة نجد:

1- الملح

2- الكافيين

3- السكر والسكريات فائقة المعالجة

4- الدهون المشبعة

5- الدقيق المكرر

6- المشروبات الغازية

7- المعجنات

8- الوجبات الخفيفة المقلية

9- الوجبات السريعة

المصدر: مواقع إلكترونية