

Những thực phẩm con gái cần tránh xa trong ngày hành kinh

Chế độ ăn uống trong các ngày đèn đỏ rất quan trọng. Các thực phẩm chị em nữ giới cần tránh gồm đồ nướng, đồ ngọt, cafe, thức ăn nhanh...

Liệu trình kinh nguyệt hàng tháng kéo theo 1 loạt những biến đổi trong cơ thể chị em. Và trong thời kỳ này, tâm trạng cũng liên tục thay đổi, con gái thường căng thẳng nhiều lần hơn. Mức căng thẳng trong chu kỳ kinh nguyệt có khả năng giảm sút, nếu bạn ăn đúng dòng món ăn.



Những bác sĩ chú ý chị em phụ nữ trong những ngày đèn đỏ cần phải hạn chế tiêu thụ những dòng món ăn sau.

1. Đồ lấy chứa caffeine

Caffeine là 1 trong những thực phẩm hàng đầu mà bạn cần giảm thiểu trong thời gian kinh nguyệt. Như bởi caffeine sẽ tuần thủ hẹp mạch máu và làm cho cơ thể mất nước. Sự co thắt của những mạch huyết dẫn đến đau đầu và căng thẳng.

2. Món ăn có hàm lượng đường cao

Con gái cũng cần giảm thiểu ăn quá nhiều lần món ăn có đường cao đó là kẹo, soda hay nghệ tây trong quá trình kinh nguyệt. Điều đó là bởi ăn những thức ăn có đường nhiều sẽ gây nên sự cải thiện số lượng đường

trong máu. Khi số lượng đường trong huyết không ổn định, nó sẽ khiến bạn cảm thấy mắc phải kích thích, cáu kỉnh và hôn mê.

3. Đồ nướng

Tránh những mẫu thực phẩm nướng là cách phải chăng nhất để suy yếu đau bụng kinh. Điều này là bởi thực phẩm nướng đựng hoạt chất béo chuyển hóa. Mẫu chất béo này lúc đến cơ thể sẽ khuyến khích sự gia tăng nồng độ estrogen, có khả năng gây nên các cơn đau đớn tại tử cung và khiến cho tình trạng đau đớn bụng kinh trở nên tồi tệ hơn.

4. Thực phẩm nấu sẵn

Mọi các dòng thực phẩm đóng hộp hoặc nấu sẵn cần giảm thiểu trong liệu trình kinh nguyệt bởi chúng chứa khá nhiều natri. Và natri là dinh dưỡng là chúng ta cần thiết hạn chế thu nạp trong thời kỳ này do nó tạo ra hiện tượng tích nước và khiến cho cơ thể trở nên phù nề. Cùng với các thực phẩm như là thịt nấu sẵn hay phô mai, các chuyên gia cũng khuyên bạn không nên tiêu thụ rất nhiều lần hơn 200mg natri trong mỗi khẩu phần để giữ gìn tính mạng.

5. Ngũ cốc tinh chế

Thời điểm những mẫu ngũ cốc nguyên gốc qua nấu, chúng sẽ mất hầu hết các dinh dưỡng hoạt chất. Cho nên ngũ cốc tinh chế có thể tác động đến lượng đường trong huyết. Bạn cần giảm thiểu những thực phẩm đó là mì ống ví như muốn suy giảm bớt các biểu hiện của đau bụng kinh.

[Sau phẫu thuật nên ăn cá không](#)

[Ăn gì để tránh thai sau quan hệ 48h](#)

[Ngày đèn đỏ ăn gì](#)

[Mách bạn sau quan hệ nên ăn gì để tránh thai là tốt nhất?](#)

[Phụ khoa](#)

[Khám phụ khoa Hà Nội ở đâu tốt](#)

[Bác sĩ khám phụ khoa giỏi ở Hà Nội](#)

[Khám phụ khoa ở đâu tốt](#)

6. Thực phẩm chiên

Món ăn chiên chứa không ít hoạt chất béo và các mẫu dầu có khả năng thực hành tăng nồng độ estrogen trong cơ thể. Bạn cần phải tránh có mẫu thực phẩm chiên thí dụ khoai tây chiên hay gà rán nếu muốn giữ gìn estrogen giữ ở mức ổn định, từ đó giảm thiểu những cơn đau đón bụng kinh.

Thí dụ sáu cái thực phẩm chị em nữ giới cần giảm thiểu trong tnhững ngày hành kinh. Hãy nhớ rằng, trong quá trình này, đàn bà sẽ trải qua sự thay đổi nội tiết tố có khả năng tác động tới toàn bộ cơ thể. Cho nên, bạn nên lựa thực phẩm lành mạnh và có chế độ sinh hoạt hợp lý.