

10 chiếc món ăn nên ăn trong ngày hành kinh

Trong kỳ "đèn đỏ", cơ thể người bệnh con gái thường bắt gặp nhiều lần dấu hiệu khó chịu và dễ dẫn tới mệt mỏi. Vấn đề điều chỉnh menu hợp lý trong thời kỳ này có khả năng giúp các chị em phụ nữ giảm sút bớt các triệu chứng khó chịu. Vậy đến tháng cần thiết ăn gì?

Kỳ kinh nguyệt là thời điểm cơ thể nữ giới trải qua nhiều thay đổi về nội tiết, tâm trạng và sức khỏe. 1 chế độ sinh hoạt hợp lý trong các ngày này ngoài việc giúp giảm sút bớt khó chịu mà còn hỗ trợ cân với cơ thể. Vậy đến tháng cần ăn gì để cảm thấy dễ chịu hơn? Cộng điểm qua 10 cái món ăn cần thiết ăn trong ngày hành kinh dưới đây nhé!



Đến tháng cần phải ăn gì để giảm bớt biểu hiện không dễ chịu?

Sau đây là các thực phẩm được khuyến nghị mà bạn có khả năng thêm tới khẩu phần ăn trong ngày "đèn đỏ" như:

Các chiếc trái cây

Một số cái hoa quả ví dụ chuối, dưa, việt quất, táo, lê,... Vô cùng giàu vitamin c, kali và rất nhiều lần dưỡng chất thiết yếu uy tín giúp sức khỏe. Vấn đề ăn trái cây có khả năng cho những chị em phụ nữ giảm sút bớt cảm giác thèm ngọt và dễ chịu hơn.

[Nguyên nhân rối loạn kinh nguyệt](#)

[Rối loạn kinh nguyệt ở tuổi dậy thì](#)

[Quan hệ trước 7 ngày có kinh nguyệt có thai không](#)

[Cấy que tránh thai có bị mất kinh không](#)

[Địa chỉ khám phụ khoa uy tín ở Hà Nội](#)

[Phòng khám phụ khoa uy tín ở Hà Nội](#)

[Phòng khám sản phụ khoa Hà Nội](#)

[Nên khám phụ khoa ở đâu Hà Nội](#)

[Kham phu khoa o dau tot nhat](#)

Trà bạc hà

Trà bạc hà có tác động làm dịu cơ bụng, giảm co bóp tử cung, từ đấy suy giảm đau bụng kinh lợi ích tốt. Ngoài ra, hương thơm của bạc hà giúp thư giãn tinh thần, suy giảm lo lắng trong những ngày "đèn đỏ".

Nghệ

Nghệ chứa curcumin, 1 dưỡng chất ngăn ngừa viêm mạnh có khả năng cho giúp đỡ suy giảm đau đớn bụng kinh và cải thiện tuần hoàn huyết. Bạn có thể thêm nghệ tới thực phẩm hoặc pha trà nghệ ấm để dùng trong những ngày

kinh nguyệt.

Socola đen

Socola đen (ít nhất 70% cacao) giàu magie, cho thư giãn cơ bắp và suy giảm chuột rút. Không chỉ vậy, trong socola đen còn cất nhiều dưỡng chất ngăn chặn oxy hóa, hỗ trợ tăng cường tâm trạng và suy giảm cảm thấy mệt mỏi.

Sữa chua

Sữa chua không đường chứa nhiều lợi khuẩn, cho tăng cường tiêu hóa và suy giảm đầy tương đối lợi ích tốt. Bên cạnh xuất, canxi trong sữa chua có khả năng suy yếu triệu chứng đau bụng kinh.

Cá

Cá hồi, cá thu và cá mòi giàu omega-3 và vitamin d, giúp suy yếu nhiễm trùng và tăng cường tâm trạng. Omega-3 cũng trợ giúp giảm sút đau đớn bụng kinh và cải thiện tính mạng tim mạch. Bên cạnh chảy, hoạt chất này còn có xác suất giúp suy nhược chứng trầm cảm lợi ích tốt.

Gừng tươi

Gừng có đặc tính tránh nhiễm trùng và tuần thủ ấm cơ thể, cực kỳ hiệu quả trong vấn đề suy giảm đau bụng kinh và mót nôn. Bạn có thể pha trà gừng tươi hay thêm gừng tươi lên những món ăn để tận dụng thuận tiện này.

Thịt gà

Thịt gà giàu protein và vitamin b6, cho cơ thể cung ứng serotonin – 1 dưỡng chất dẫn truyền thần kinh gia tăng tâm trạng. Hiệu quả nhất cần ưu tiên tìm thịt gà nạc và chế biến dễ dàng như là hấp hoặc luộc để dễ tiêu hóa.

Rau lá xanh

Rau bina, cải xoăn và cải xanh giàu sắt, magie và vitamin k, giúp bù lại lượng máu biến mất trong kỳ kinh nguyệt. Sắt nhất là cần thiết để ngăn ngừa không đủ máu, trong khi magie cho suy yếu chuột rút tác dụng tốt.

Lấy nhiều lần nước

Dùng đủ nước (2 - 2.5 lít/ngày) cho suy giảm đầy khá, cải thiện tuần hoàn huyết và bổ trợ cơ thể tiết độc tố. Bạn có khả năng thêm vài ba lát chanh hay lá bạc hà vào nước để nâng cao hương vị và tác dụng tốt.

Ngày đèn đỏ không được ăn gì, lấy gì?

Bên cạnh vấn đề tới tháng nên ăn gì uy tín tốt giúp tính mệnh, bạn cũng cần giảm thiểu một số chiếc món ăn và đồ dùng có thể thực hiện trầm trọng thêm biểu hiện kinh nguyệt như:

Đừng nên ăn nhiều lần muối

Thực phẩm rất nhiều lần muối tinh như là thực phẩm nhanh hay snack có thể dẫn đến giữ nước, dẫn tới đầy khá và khó chịu. Do đó, tốt nhất những bạn nữ cần làm giảm số lượng muối trong thức ăn và ưu tiên những món ăn nhạt, dễ tiêu.

Cà phê

Cà phê cất caffeine, có thể thực hành tăng căng thẳng, gây ra co bóp tử cung mạnh hơn và thực hành rất lớn cơn đau đớn bụng kinh. Thay vào đấy, hãy sắm trà thảo mộc như là trà bạc hà hoặc trà gừng tươi để suy yếu bớt dấu hiệu khó chịu.

Rượu bia

Rượu bia làm theo biến mất nước, ảnh hưởng tới lưu thông huyết và có thể thực hiện nâng cao cảm thấy mệt mỏi. Cùng với chảy, chúng còn gây ra mất cân bằng nội đào thải, làm cho dấu hiệu kinh nguyệt rất lớn hơn.

Món ăn chế biến sẵn

Thực phẩm chế biến sẵn như xúc xích, đồ hộp cất nhiều muối tinh, chất bảo quản và hoạt chất béo không tốt. Việc ăn những thực phẩm này trong kỳ "rụng dâu" có thể dẫn tới đầy hơi và tuân thủ nặng các dấu hiệu kinh nguyệt.

Thực phẩm cay nóng

Thực phẩm cay ví dụ ớt hoặc tiêu có thể kích ứng dạ dày, dẫn đến khó tiêu hoặc làm nâng cao cảm thấy nóng trong người. Điều đó sẽ làm cho bạn không dễ chịu hơn trong kỳ kinh nguyệt.

Thực phẩm chiên rán

Đồ chiên rán thí dụ gà rán, khoai tây chiên chứa nhiều lần dầu mỡ, dẫn đến không dễ dàng tiêu và làm theo nâng cao cảm giác không nhỏ. Những thực phẩm này cũng có khả năng làm theo tăng viêm trong cơ thể cần thiết cần hạn chế thời điểm tới kỳ kinh nguyệt.

Món ăn không dung nạp uy tín tốt

Nếu bạn nhạy cảm với lactose hoặc gluten, hãy giảm thiểu những thực phẩm đó là sữa bò hay bánh mì trắng,... Vì những dòng thực phẩm này có thể dẫn đến đầy tương đối, khó khăn tiêu, làm theo dấu hiệu kinh nguyệt tồi tệ hơn.

Tại sao nên chú trọng khẩu phần ăn uống trong kỳ kinh nguyệt?

Chế độ ăn uống trong kỳ kinh nguyệt đóng vai trò quan trọng bởi cơ thể đàn bà trải qua nhiều lần biến đổi về nội bài tiết và mất đi huyết. Theo đó, 1 chế độ ăn giàu dưỡng chất giúp:

- Bù khoáng chất: sắt, magie và canxi bị mất đi trong kỳ kinh nguyệt cần được bổ sung để phòng chống thiếu máu và chuột rút.
- Cân với nội tiết: những món ăn giàu omega-3 và vitamin b cho ổn định nội bài tiết, suy nhược biến đổi tâm trạng.
- Suy nhược viêm nhiễm và đau: thực phẩm tránh viêm như gừng tươi, nghệ hoặc cá cho suy yếu đau bụng kinh và không dễ chịu.
- Tăng cường năng lượng: chế độ ăn lành mạnh cung ứng năng lượng, giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn trong các ngày mỗi mệt.

Thực phẩm có thực hành suy nhược cơn đau bụng kinh không?

Câu giải đáp là có! Nhiều tìm hiểu cho bắt gặp các thực phẩm giàu omega-3, magie và vitamin e có thể suy yếu viêm nhiễm và co bóp tử cung, từ đấy tuân thủ suy giảm đau bụng kinh. Tuy vậy để đạt kết quả đảm bảo nhất, bạn cần hài hòa chế độ dinh dưỡng với nghỉ ngơi và luyện tập nhẹ nhàng như là yoga.

Một vài chú ý về khẩu phần ăn uống thời gian tới ngày đèn đỏ

Ngoài các thực phẩm có lợi cần phải bổ sung và món ăn cần phải làm giảm nêu trên, những bạn nữ cũng cần phải lưu ý một vài điều dưới trong ngày có kinh để đảm bảo sức khỏe:

- Chia nhỏ thành 5 - 6 bữa ăn trong ngày để tránh đầy khá và trợ giúp tiêu hóa.
- Hạn chế ăn đồ ăn lạnh bởi có thể gây co bóp tử cung, gây ra đau bụng kinh nhiều lần hơn.
- Ngủ đủ 7 - 8 tiếng/đêm để hỗ trợ giai đoạn hồi phục tính mệnh và suy yếu lo lắng.
- Thường xuyên thể bằng mỗi 3 - 5 tiếng/lần để suy yếu nguy cơ viêm nhiễm và mùi hôi khó chịu.
- Đi lại nhẹ nhàng mang cường độ thích hợp để cho huyết máu lưu thông và suy nhược dấu hiệu đau cơ.

Câu hỏi thường gặp

Có nên uống sữa chua trong ngày có kinh không?

Có, sữa chua không đường rất tốt trong kỳ kinh nguyệt vì chứa lợi khuẩn, cho tăng cường tiêu hóa và giảm sút đầy tương đối. Bên cạnh ra, hàm lượng canxi trong sữa chua cũng giúp đỡ suy giảm đau đốn bụng kinh lợi ích tốt. Tuy nhiên, hãy sắm dòng không đường để tránh tăng đường máu.

Đến tháng cần thiết sử dụng gì?

Trong quá trình đèn đỏ, các bạn nữ nên ưu tiên uống nước lọc, trà thảo mộc (bạc hà, gừng) hay nước ép trái cây giàu vitamin c như cam, dứa để giúp đỡ tính mệnh. Mặt khác, nên tránh cà phê, rượu bia và đồ lấy có đường để suy giảm bớt biểu hiện khó chịu.

Hy vọng bài viết từng giúp bạn biết tới tháng nên ăn gì và những chú ý để vượt qua kỳ kinh nguyệt một cách nhẹ nhàng. Hãy duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và chăm sóc chính mình thật uy tín tốt trong những ngày này nhé!

Bạn có biết:

- <https://cana.vn/uploads/userfiles/D0z68a2d54c09cd7gS.pdf>
- <http://eic.vn/ckfinder/userfiles/files/68a98f6b70dbd93152763.pdf>
- <https://samtowers.com.vn/ckfinder/userfiles/files/PDF/si968a7ded911ec3YM.pdf>
- <https://www.rbfoodsupply.co.th/assets/my/libs/ckfinder/userfiles/files/upe68a2d51b050fejh.pdf>
- https://gladstonemindcare.org.au/app/webroot/js/admin_js/kcfinder/upload/CASI/files/39M68a6d3a37c7f8kC.pdf