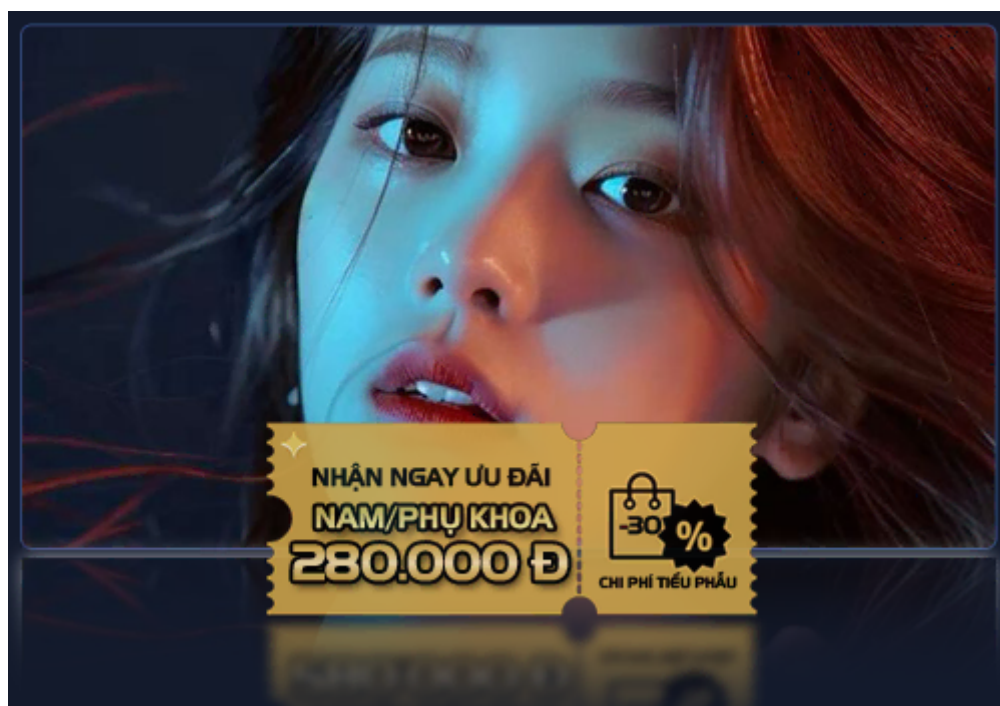


10 loại món ăn nên ăn trong ngày đèn đỏ

Trong kỳ "đèn đỏ", cơ thể người bệnh chị em hay bắt gặp nhiều lần biểu hiện khó chịu và dễ gây mệt mỏi. Việc điều chỉnh menu khoa học trong thời kỳ này có thể giúp những chị em phụ nữ suy giảm bớt các dấu hiệu không dễ chịu. Vậy đến tháng cần ăn gì?

Kỳ kinh nguyệt là khi cơ thể chị em trải qua nhiều thay đổi về nội tiết, tâm trạng và sức khỏe. Một khẩu phần ăn uống phù hợp trong các ngày này không những cho suy yếu bớt khó chịu mà còn bổ trợ cân với cơ thể. Vậy tới tháng nên ăn gì để cảm thấy dễ chịu hơn? Cộng điểm qua 10 chiếc món ăn cần phải ăn trong ngày có kinh trong bài viết này nhé!



Tới tháng cần thiết ăn gì để suy yếu bớt dấu hiệu không dễ chịu?

Sau đây là những thực phẩm được khuyến nghị mà bạn có khả năng thêm lên menu trong ngày "đèn đỏ" như:

Các chiếc hoa quả

Một vài cái trái cây như chuối, dưa, việt quất, táo, lê,... Cực kỳ giàu vitamin c, kali và rất nhiều lần hoạt chất nhu yếu tốt cho tính mạng. Vấn đề ăn hoa quả có khả năng cho những đàn bà suy giảm bớt cảm giác thèm ngọt và dễ chịu hơn.

[Bị 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](#)

[Chi phí khám phụ khoa](#)

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

[Khám phụ khoa ở đâu tốt nhất Hà Nội](#)

[Khám phụ khoa ở Hà Nội](#)

[Khám phụ khoa ở Hà Nội](#)

Trà bạc hà

Trà bạc hà có tác dụng làm theo dịu cơ bụng, giảm sút cơ bóp tử cung, từ đó giảm đau bụng kinh lợi ích tốt. Bên cạnh xuất, hương thơm của bạc hà cho thư giãn tinh thần, suy giảm lo lắng trong những ngày "đèn đỏ".

Nghệ

Nghệ đựng curcumin, 1 chất ngăn ngừa nhiễm trùng mạnh có khả năng giúp hỗ trợ suy giảm đau đớn bụng kinh và cải thiện lưu thông huyết. Bạn có thể thêm nghệ vào món ăn hoặc pha trà nghệ ấm để lấy trong những ngày kinh nguyệt.

Socola đen

Socola đen (ít nhất 70% cacao) giàu magie, cho thư giãn cơ bắp và suy yếu chuột rút. Không những thế, trong socola đen còn chứa nhiều lần hoạt chất chống oxy hóa, trợ giúp gia tăng tâm trạng và suy nhược cảm giác mệt mỏi.

Sữa chua

Sữa chua không đường cất nhiều lần lợi khuẩn, giúp tăng cường tiêu hóa và suy yếu đầy tương đối hiệu quả. Bên cạnh chảy, canxi trong sữa chua có khả năng suy nhược dấu hiệu đau bụng kinh.

Cá

Cá hồi, cá thu và cá mòi giàu omega-3 và vitamin d, giúp giảm nhiễm trùng và gia tăng tâm trạng. Omega-3 cũng trợ giúp suy nhược đau bụng kinh và tăng cường sức khỏe tim mạch. Ngoài chảy, dưỡng chất này còn có khả năng giúp suy giảm chứng trầm cảm tác dụng tốt.

Gừng

Gừng tươi có tính tránh nhiễm trùng và tuân thủ ấm cơ thể, cực kỳ lợi ích tốt trong vấn đề suy nhược đau đớn bụng kinh và buồn nôn. Bạn có khả năng pha trà gừng tươi hay thêm gừng tươi lên những món ăn để tận dụng tiện dụng này.

Thịt gà

Thịt gà giàu protein và vitamin b6, giúp cơ thể cung cấp serotonin – 1 dưỡng chất dẫn truyền thần kinh cải thiện tâm trạng. Chuyên nghiệp nhất cần phải ưu tiên mua thịt gà nạc và nấu đơn giản thí dụ hấp hoặc luộc để dễ tiêu hóa.

Rau lá xanh

Rau bina, cải xoăn và cải xanh giàu sắt, magie và vitamin k, cho bù lại lượng huyết biến mất trong kỳ kinh nguyệt. Sắt nhất là cần thiết để phòng ngừa thiếu huyết, trong quá trình magie giúp giảm chuột rút lợi ích tốt.

Sử dụng nhiều lần nước

Áp dụng đủ nước (2 - 2.5 lít/ngày) cho suy yếu đầy hơi, tăng cường tuần hoàn huyết và giúp đỡ cơ thể bài tiết độc tố. Bạn có khả năng thêm vài miếng chanh hay lá bạc hà vào nước để nâng cao hương vị và hiệu quả.

Ngày hành kinh không nên ăn gì, uống gì?

Cùng với vấn đề đến tháng nên ăn gì uy tín giúp sức khỏe, bạn cũng nên giảm thiểu một số loại món ăn và đồ uống có thể tuân thủ nặng nề thêm biểu hiện kinh nguyệt như:

Không nên ăn nhiều muối tinh

Thực phẩm nhiều muối tinh như đồ ăn nhanh hay snack có thể dẫn tới duy trì nước, dẫn đến đầy khá và không dễ chịu. Cho nên, chuyên nghiệp nhất các chị em nữ giới cần phải hạn chế số lượng muối trong thực phẩm và ưu tiên những món ăn nhạt, dễ tiêu.

Cà phê

Cà phê cất caffeine, có thể thực hiện nâng cao căng thẳng, dẫn tới co bóp tử cung mạnh hơn và làm theo rất lớn cơn đau đớn bụng kinh. Thay thế đến đó, hãy sắm trà thảo mộc đó là trà bạc hà hoặc trà gừng tươi để giảm sút bớt triệu chứng không dễ chịu.

Rượu bia

Rượu bia làm theo mất đi nước, tác động đến tuần hoàn máu và có thể thực hành nâng cao cảm giác mệt mỏi. Bên cạnh chảy, chúng còn gây biến đổi nội bài tiết, làm cho biểu hiện kinh nguyệt rất lớn hơn.

Thực phẩm nấu sẵn

Thực phẩm chế biến sẵn ví dụ xúc xích, đồ hộp cất nhiều lần muối, chất bảo quản và hoạt chất béo xấu. Vấn đề ăn những món ăn này trong kỳ "rụng dâu" có khả năng dẫn tới đầy tương đối và thực hiện trầm trọng những dấu hiệu kinh nguyệt.

Món ăn cay nóng

Món ăn cay thí dụ ớt hay tiêu có thể kích ứng dạ dày, dẫn tới không dễ tiêu hay tuân thủ nâng cao cảm giác nóng trong người bệnh. Việc đó sẽ làm cho bạn không dễ chịu hơn trong kỳ kinh nguyệt.

Món ăn chiên rán

Đồ chiên rán đó là gà rán, khoai tây chiên đựng nhiều lần dầu mỡ, dẫn tới không dễ dàng tiêu và tuân thủ tăng cảm giác nghiêm trọng. Các thực phẩm này cũng có khả năng thực hiện tăng nhiễm trùng trong cơ thể cần thiết cần thiết làm giảm khi đến kỳ kinh nguyệt.

Món ăn không dung nạp uy tín

Ví như bạn mắc cảm sở hữu lactose hay gluten, hãy hạn chế những thực phẩm đó là sữa bò hoặc bánh mì trắng,... Bởi các cái món ăn này có khả năng gây ra đầy khá, không dễ dàng tiêu, làm triệu chứng kinh nguyệt tồi tệ hơn.

Vì sao cần thiết chú trọng chế độ sinh hoạt trong kỳ kinh nguyệt?

Khẩu phần ăn uống trong kỳ kinh nguyệt đóng vai trò quan trọng vì cơ thể con gái trải qua rất nhiều lần đổi thay về nội bài tiết và mất đi máu. Theo ấy, 1 chế độ ăn giàu dinh dưỡng giúp:

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

Món ăn có thực hiện giảm sút cơn đau đớn bụng kinh không?

Câu trả lời là có! Nhiều tìm hiểu giúp thấy những thực phẩm giàu omega-3, magie và vitamin e có thể suy nhược nhiễm trùng và co bóp tử cung, từ đấy thực hiện suy yếu đau bụng kinh. Tuy vậy để cho hiệu quả tin cậy nhất, bạn cần kết hợp chế độ dinh dưỡng với nghỉ ngơi và thực hành nhẹ nhàng như là yoga.

Một số chú ý về chế độ sinh hoạt lúc đến ngày có kinh

Ngoài những món ăn có lợi cần bổ sung và món ăn cần thiết hạn chế nêu trên, những chị em phụ nữ cũng cần thiết chú ý một vài điều sau trong ngày hành kinh để đảm bảo sức khỏe:

- Chia nhỏ thành 5 - 6 bữa ăn trong ngày để tránh đầy hơi và hỗ trợ tiêu hóa.
- Giảm thiểu ăn đồ ăn lạnh bởi có thể gây co bóp tử cung, gây ra đau đớn bụng kinh nhiều hơn.
- Ngủ đủ 7 - 8 tiếng/đêm để trợ giúp giai đoạn hồi phục sức khỏe và giảm lo lắng.
- Rất hay thay băng mỗi 3 - 5 tiếng/lần để suy yếu nguy cơ nhiễm trùng và mùi hôi không dễ chịu.
- Đi lại nhẹ nhàng sở hữu cường độ khoa học để giúp huyết huyết tuần hoàn và suy nhược biểu hiện đau đớn cơ.

Thắc mắc phổ biến

Có cần áp dụng sữa chua trong ngày đèn đỏ không?

Có, sữa chua không đường rất được trong kỳ kinh nguyệt do đựng lợi khuẩn, cho cải thiện tiêu hóa và suy giảm đầy hơi. Ngoài ra, hàm số lượng canxi trong sữa chua cũng hỗ trợ suy giảm đau đớn bụng kinh lợi ích tốt. Mặc dù vậy, hãy tậ loại không đường để giảm thiểu tăng đường huyết.

Tối tháng cần áp dụng gì?

Trong thời kỳ có kinh, những chị em nữ giới cần ưu tiên sử dụng nước lọc, trà thảo mộc (bạc hà, gừng) hoặc nước ép hoa quả giàu vitamin c như cam, dưa để hỗ trợ tính mạng. Mặt khác, nên tránh cà phê, rượu bia và đồ sử dụng có đường để suy nhược bớt triệu chứng không dễ chịu.

Hy vọng bài viết từng cho bạn biết tối tháng cần ăn gì và những chú ý để vượt qua kỳ kinh nguyệt 1 cách nhẹ nhàng. Hãy duy trì chế độ dinh dưỡng lành mạnh và giúp đỡ mình thật tốt trong các ngày này nhé!

Bạn có biết:

- <https://www.ponsconsulting.co.za/ckfinder/userfiles/files/Ym468a2d82944f70f8.pdf>
- <https://cana.vn/uploads/userfiles/D0z68a2d54c09cd7gS.pdf>
- <https://www.nhonha.com.vn/uploads/userfiles/file/LYI68a2d7342e2b5NN.pdf>
- <https://thuemayphotocopy.com/admin/files/68a925821a5b193125650.pdf>
- <https://www.7group.in/ckfinder/userfiles/files/qm768a2e01258427qZ.pdf>