

# أطعمة تخفف من أعراض الدورة الشهرية

التعب، حب الشباب، الانتفاخ، الرغبة الشديدة لتناول الطعام وتقلب المزاج هي أكثر أعراض شعبية للدورة الشهرية. الدورة الشهرية يمكن أن تؤدي إلى عدد كبير من الأعراض الجسدية والعاطفية لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل بدء الدورة الشهرية. و ٨٥٪ من النساء يعانين من واحد على الأقل من تلك الأعراض كل شهر!

ولكن هل تعلمين أن تناول بعض الأطعمة يمكن أن يساعد في تخفيف الأعراض؟ فيما يلي أربعة أطعمة (بما في ذلك الشوكولاته!) لهذا الوقت من الشهر:

## 1. الأفوكادو

إذا كنت تعانين من أعراض الإنتفاخ، الرغبة الشديدة لتناول الطعام، وتشنجات العضلات، تناولي الأفوكادو!

يحتوي على دهون البوتاسيوم، وهو المعدن الذي يعمل على البول الطبيعي، فيزيل الصوديوم الزائد والسوائل الكاسحة من الجسم. يساعد البوتاسيوم أيضاً على حمايتك من تقلصات العضلات، بالإضافة إلى تعزيز الشعور بالشبع.

## 2. الشمندر

في دراسة اتبعت ٣٠٠٠ امرأة لمدة ١٠ سنوات، تبين أن أعراض الدورة الشهرية تنخفض عند النساء اللواتي لديهن كميات عالية من الفيتامينات ب١ وب٢. طعام لذيذ يحتوي على هذه الفيتامينات هو الشمندر! كوب واحد من الشمندر يحتوي على ثلث احتياجات الفولات التي ينبغي أخذها في اليوم. الكميات القليلة من الفولات تشعرك بالتعب الذهني، النسيان، الارتباك، والأرق.

## 3. السردين

النساء اللواتي يتناولن جرعات أكبر من كل من الفيتامين د والكالسيوم لديهم خطر أقل للمعاناة من أعراض الدورة الشهرية. لحسن الحظ، السردين يحتوي على الفيتامين د والكالسيوم معا. كما أنه يحتوي على أحماض الأوميغا ٣ الدهنية، والتي وجدت البحوث أنها

قد تساعد على تقليل نسبة الانتفاخ الناجم عن الدورة الشهرية،  
الصداع، ألم الثدي، الاكتئاب، العصبية، القلق، وعدم القدرة على  
التركيز.

#### 4. الشوكولا الداكنة

الشوكولا الداكنة تخفف أعراض الدورة الشهرية بعدة طرق. أولاً،  
تحتوي على مضادات الأكسدة التي تجعل جدران الأوعية الدموية تسترخي،  
تخفض ضغط الدم، وتحسّن الدورة الدموية. هذا قد يكون السبب الذي  
أظهرت فيه الأبحاث أن التمتع باونصة ونصف من الشوكولا الداكنة  
يومية على مدى أسبوعين يمكن أن يقلل من مستويات هرمون التوتر.  
يحتوي هذا الطعام على المغنيسيوم، وهو معدن يساعد في تخفيف أعراض  
الدورة الشهرية مثل الانتفاخ، التعب، والاكتئاب. وأخيراً، الشوكولا  
الداكنة تحتوي على المواد الطبيعية الفريدة التي يمكن أن تحسّن  
المزاج وتجعلك تشعرين بإحساس مشابه لشعور الحب.