

تناولي هذه الأطعمة لمكافحة ألم الدورة الشهرية!

تعلم كل الفتيات ان ألم الدورة الشهرية ألم لا يحتمل! وحتى لو حاولن اللجوء الى كل الطرق، فمن المستحيل توديعه الى الأبد. عادة ما تلجئن الى الأدوية او الى طرق أخرى تخفف الألم ولكن ليس دون آثار جانبية.

في ما يلي أطعمة يمكنك ان تتناولها لتخفيف هذا الألم لنسب محمولة جداً، ودون اي عواقب غير مرضية:

• المكسرات

تشنج الرحم مراراً خلال اليوم يتعب بطانة العضلات وقد يسبب في تراكم حمض اللبنيك، لذلك يحتاج الى الماغنيزيوم للتخفيف من التشنجات. أفضل الأطعمة: الجوز، بذور اليقطين، الشوكولاته الداكنة، السبانخ والأسماك.

• الأحماض الدهنية

تحتاج الهرمونات الى الأحماض الدهنية، مما يعني أن الدهون الجيدة تؤدي الى الهرمونات الجيدة، والدهون السيئة تؤدي الى الهرمونات السيئة. حافظي على مستويات صحية من الدهون المشبعة والدهون المنخفضة وغير المشبعة خاصة في الأسبوع الذي يسبق بدء الدورة الشهرية، اذ يمكن لذلك ان يساعد على الحفاظ على نسب متساوية من الهرمونات بين الدورة والأخرى. أفضل الأطعمة: الأفوكادو، وجوز الهند، زيت الزيتون، والبيض، والسلمون.

• الفيتامين B

يمكن لنقص الفيتامين B، وخاصة B6، ان يزيد أعراض متلازمة ما قبل الحيض مثل النسيان والأرق والقلق والمزاجية. أفضل الأطعمة: الحمص والدجاج والتونة والموز وحبوب الإفطار المحصنة.

• الفيتامين E

أظهرت الدراسات ان تناول نسب معيَّنة من الفيتامين E ليومين قبل الدورة الشهرية ولثلاثة أيام بعد بدايتها، يمكن ان يقلل من الشعور بالألم أكثر من عند تناول الأدوية المسكِّنة. أفضل الأطعمة: كومارا

(البطاطا الحلوة)، السبانخ واللوز.

▪ الكالسيوم

يحسن تناول الكالسيوم أعراض تشنح الدورات الشهرية، ومن المعروف أن الكالسيوم يقوّي العضلات! أفضل الأطعمة: الحليب، واللفت، واللبن الزبادي، والقرنبيط، والسردين.

▪ الزنك

زيادة النسب المتناولة من الأطعمة الغنية بالزنك قبل أيام قليلة من بدء الدورة الشهرية، يمكن ان يقلل من التشنجات والانتفاخ والالتهاب. تذكر بأن الزنك يحتاج الى الفيتامين B6 ليتمصه، لذلك تأكد من أن الطعام الذي تأكل يحتوي على ما يكفي من فيتامين B6 أيضاً. أفضل الأطعمة: البازلاء والهلين والسبانخ واللحوم الحمراء والمأكولات البحرية.