

تغذیه و علایم

پیش از خونریزی ماهیانه

سالومه آرمین

کارشناس ارشد علوم تغذیه (تهران)

علایم پیش از خونریزی ماهیانه^(۱): دسته‌ای از تغییرات

جسمی و روانی است که هفت تا ده روز قبل از شروع خونریزی ماهیانه بروز می‌کند. علت این تغییرات می‌تواند ناشی از تغییرات هورمونی باشد. بین ۷۰ تا ۹۰ درصد خانم‌ها در سنین باروری دچار برخی ناراحتی‌های روانی و جسمی مزبور می‌شوند. اما در ۲۰ تا ۴۰ درصد از آنها این تغییرات و ناراحتی‌ها شدید بوده و در زندگی فرد اختلال ایجاد می‌کند، در این گروه از افراد درجات خفیف تا نسبتاً شدیدی از افسردگی نیز بروز می‌کند. یکی از مشخصه‌های خوب این تغییرات برطرف شدن آنها تا حداکثر ۴ روز بعد از شروع خونریزی قاعدگی است. البته علایم پیش از قاعدگی با درمان و توجهات خاص در تغذیه بهبود می‌یابد.

علایم جسمی شامل: افزایش وزن ناشی از احتباس

مایعات، دردناکی سینه‌ها، سردرد، میگرن، کمردرد و اختلالات پوستی است.

علایم روانی شامل: تنش، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی،

تمایل شدید به خوردن غذا، اختلال در تمرکز و همان‌طور که اشاره شد افسردگی است.

چه غذاهایی برای این افراد مناسب است:

■ دانه آفتابگردان، تخمه کدو حلواپی، تخم کتان، دانه کنجد، روغن شاهدانه و روغن پامچال همگی منابع سرشار از چربی‌های امگا-۶ هستند. محققین این احتمال را می‌دهند که زنان دچار این علایم ممکن است از لحاظ این نوع اسیدهای چرب دچار کمبود باشند.

■ گوشت مرغ، ماهی، شیر، تخم‌مرغ، برنج قهوه‌ای، غلات سبوس‌دار، لوبیای سبز، سیب‌زمینی، انواع لوبیا، گردو و سایر مغزها، دانه‌ها و سبزیجات دارای برگ سبز همگی تامین‌کننده ویتامین B۶ هستند. متخصصان بر این باورند که این ویتامین به رفع افسردگی کمک می‌کند و این امر ناشی از نقش این ویتامین

در افزایش سطح یک ماده شیمیایی موثر در بهبود حالات روانی به نام «سروتونین» است.

■ نان چاودار، انواع ماکارانی و غذاهای خمیری، پوره، مرغ باسماقی، حبوبات و میوه‌ها دارای نوعی قند هستند که به آهستگی شکسته شده و تدریجاً وارد خون می‌شوند. ورود آهسته و تدریجی قند به جریان خون به مهار تمایل شدید به خوردن مواد قندی کمک می‌کند.

■ انجیر، آلو، موز، زغال اخته، سیب زمینی، کلم بروکسل، براکلی، گل کلم، قارچ، پیاز، زردک، پیازچه و گوجه‌فرنگی منابع خوب پتاسیم می‌باشند. این ماده معدنی می‌تواند نفخ و تورم ناشی از احتباس مایعات را کم نماید.

■ گوشت بوقلمون، پنیر محلی اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان را در اختیار بدن قرار می‌دهند که یک میانجی‌گر عصبی (سروتونین) تبدیل شده و به این ترتیب به رفع افسردگی کمک می‌کند.

■ آووکادو، خرما، موز، آلو قرمز، بادمجان، بارهنگ، آناناس و گوجه‌فرنگی تامین‌کننده سروتونین هستند که به محل‌های اتصال در معده متصل شده و سبب شروع واکنش‌های شبه سروتونین در مغز می‌شود.