

Tới tháng ăn cay được không - Tư vấn phụ khoa

Phái đẹp tới tháng ăn cay được không? Khi tới kỳ kinh nguyệt, không ít các chị em sẽ cảm thấy đau bụng, khó chịu,... Do vậy việc chọn lựa những thực phẩm tốt sẽ giúp giảm thiểu một số biểu hiện đó. Các món cay khá được ưa chuộng bây giờ, tuy nhiên liệu có khả năng ăn được khi đến kỳ. Tham khảo rõ hơn trong bài viết dưới đây.

Phái nữ tới tháng ăn cay được không?



Rất nhiều chị em thắc mắc về [tới tháng ăn cay được không](#)? Chị em phụ nữ khi tới tháng không nên ăn cay và một số dòng gia vị như :ớt, đinh hương, hạt tiêu, tỏi, mù tạt...Đây là các gia vị góp phần vào một số món ăn thơm ngon, mặc dù vậy vào vòng kinh ,

các chị em không nên ăn vì các tác động không tốt cho sức khỏe như:

- Dễ dẫn tới thống kinh, lượng máu bị mất nhiều: do tác động của progesterone trong thời kỳ kinh nguyệt dẫn tới thống kinh (đau bụng kinh dữ dội), lượng máu bị mất không ít hơn.

- Đau bụng kinh, rong kinh: Đồ ăn cay nóng gây kích thích hệ thống thần kinh thực vật, dẫn đến co thắt cơ trơn ở dạ dày cũng như tử cung, máu ra nhiều, ngày đèn đỏ kéo dài hơn thông thường.

- Kích thích dạ dày, gây ra khó tiêu, buồn nôn: Thức ăn cay có thể tác động đến niêm mạc dạ dày và ruột, làm dạ dày bị kích thích nóng rát, ợ nóng, đau, trào ngược axit dạ dày, gây ra tác động tới sức khỏe lúc tới tháng.

Chị em nên giảm bớt ăn cay trong ngày có kinh vì tác động tới chu kỳ và cả sức khỏe cuối cùng

Thức ăn không nên ăn khi tới kinh nguyệt?



Tới tháng có nên ăn cay không đã được trả lời phần trên. Ngoài việc giảm bớt những thực phẩm cay thì trong các ngày kinh nguyệt chị em thường cảm thấy rất khó chịu, mệt mỏi nhạy cảm cả về sinh lý lẫn tâm lý. Vì vậy, chị em nên chú ý một số thực phẩm nên ăn cũng như nên tránh hỗ trợ cơ thể sáng khoái và thoải mái hơn. Ngoài đồ ăn cay, các chị em nên tránh các thực phẩm dưới đây:

► Món ăn chiên rán

Tới tháng có nên ăn cay, đồ ăn chiên rán không thì nhất định chị em nên tránh xa các đồ ăn này vào ngày đèn đỏ nhé. Đồ ăn chiên, rán thường gây nên cảm giác khó tiêu, trướng bụng, tích nước ở bụng dưới gây rất khó chịu và bị rong kinh. Bên cạnh đó, lượng dầu mỡ trong đồ chiên xào cao làm tăng lượng

Estrogen trong cơ thể, gia tăng cảm giác mệt mỏi, tương đối khó chịu lúc đến tháng.

Đồ ăn chiên rán khi tới tháng gây nên stress cho hệ tiêu hoá cũng như cũng là một trong những lý do dẫn đến rong kinh.

► Đồ ăn nhanh

Thức ăn nhanh chứa nhiều acid béo thường gây ra tình trạng thừa cân, béo phì, mất kiểm soát hormone, làm suy giảm khả năng dẫn tới rối loạn nội tiết tố, gây nên tình trạng chuột rút, đau bụng, mất nước, chóng mặt...khi tới tháng.

Chị em nên giảm thiểu đồ ăn nhanh do đây chính là lý do gây nên rối loạn nội tiết tố và nâng cao cảm giác rất khó chịu trong chu kỳ.

► Trà xanh

Trong trà xanh có chứa đến 30% acid tannic làm tiêu hao vitamin B, ngăn cản sự hấp thụ sắt vào cơ thể, khiến cho các chị em bị thiếu sắt, thiếu máu trầm trọng, ảnh hưởng phức tạp đến sức khỏe chị em. Ngoài ra, uống trà xanh lúc tới tháng còn khiến cho các chị em cảm thấy tức ngực, đau bụng, cơ thể nặng nề cũng như mệt mỏi hơn.

Uống trà xanh trong ngày đèn đỏ có thể dẫn tới thiếu máu, thiếu sắt.

► Thức ăn lạnh

Việc ăn không ít thực phẩm lạnh trong những vòng kinh có khả năng dẫn tới việc giảm tốc độ tuần hoàn máu, tác động đến co bóp của tử cung và bài trừ kinh nguyệt, dễ gây tình trạng bế kinh, đau bụng kinh khiến cho cơ thể áp lực, mệt mỏi, tương đối khó chịu.

Để giảm thiểu cơn đau bụng kinh, chị em nên hạn chế ăn đồ ăn lạnh trong các vòng kinh.

Xem thêm: Bột mì [thực phẩm chức năng chữa viêm phụ khoa](#) tốt

Một số thực phẩm nên ăn lúc đến ngày kinh



Ngoài việc giảm bớt sử dụng các thực phẩm trên, chị em cần phải bổ sung một số dưỡng chất cần thiết trong vòng kinh, hỗ trợ tăng cường sức khỏe, cung cấp năng lượng, giảm thiểu các cảm giác tương đối khó chịu, mệt mỏi lúc tới tháng:

► Thực phẩm nhiều vitamin

Chị em phụ nữ nên bổ sung những thực phẩm giàu vitamin như A, E, B6, K,...trong ngày có kinh giúp hạn chế các dấu hiệu tiền kinh nguyệt như đau bụng, chóng mặt, điều hòa kinh nguyệt. Bên cạnh đó, cung

cấp không ít thực phẩm giàu vitamin còn giúp cơ thể mạnh khỏe, tăng cường miễn dịch, nâng cao khả năng sinh sản.

Thực phẩm giàu vitamin giúp điều hòa kinh nguyệt, bớt đau nhức bụng kinh cũng như một số biểu hiện tiền kinh nguyệt.

► **Thực phẩm có nhiều chất sắt**

Trong ngày dâu, chị em buộc phải tăng cường bổ sung sắt, làm giảm tình trạng mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt do mất đi lượng máu tương đối lớn. Một số thực phẩm như thịt đỏ, thịt gia cầm, đậu khô, các mẫu rau ăn lá xanh,...giúp bổ sung chất sắt vào cơ thể, giảm một số triệu chứng của bệnh thiếu máu cũng như bù lại được lượng hemoglobin đã mất.

Một số ngày trước và trong chu kỳ, phái đẹp nên tăng cường bổ sung các thực phẩm chứa sắt trong bữa ăn hằng ngày.

► **Thực phẩm chứa carbohydrate**

Carbohydrate có khả năng kiểm soát lượng đường trong máu cũng như chống lại cảm tránh đầy bụng, rất khó tiêu, mệt mỏi.. Thành thử, chị em nên bổ sung các thực phẩm giàu carbohydrate như ngũ cốc, bột yến mạch, lúa mì,...vào chế độ ăn uống trong những "ngày con gái".

Chị em phụ nữ nên bổ sung thực phẩm chứa carbohydrate trong chu kỳ giúp giảm cảm giác chướng bụng.

Đồ ăn cay nóng có vai trò quan trọng trong bữa ăn, giúp món ăn trở nên thơm ngon, hấp dẫn. Mặc dù vậy, chị em nên giảm thiểu tối đa các đồ ăn cay trong những ngày kinh nguyệt bởi những tác động không tốt đến chu kỳ cũng như sức khỏe.

Trong trường hợp lỡ ăn món cay bởi quên bản thân đang trong chu kỳ, bạn gái buộc phải uống nhiều nước ấm, ăn nhiều trái cây có tính mát cũng như vận động nhẹ để cơ thể bài tiết chất độc, tăng sức đề kháng.

Hy vọng bài viết về tới tháng ăn cay được không sẽ hỗ trợ các chị em giải đáp được thắc mắc, từ đó chọn được thực phẩm tốt cho ngày kinh nguyệt.

TRUNG TÂM TƯ VẤN SỨC KHỎE

(Được sở y tế cấp phép hoạt động)

Hotline tư vấn miễn phí: **02862857515**

Tư vấn online bấm >> [**TƯ VẤN MIỄN PHÍ**](#) <<

Xem thêm thông tin:

<https://www.laonsw.net/web/suckhoe24h/home/-/blogs/toi-thang-an-cay-duoc-khong>

http://www.binhthanh.hochiminhcity.gov.vn/Uploads/HoiDap/2022/12/toi-thang-an-cay-duoc-khong_29100405371.pdf

https://dichvucong.binhphuoc.gov.vn/uploads/App_File/Applicant/225202149/2022/12/29//a4a70f0b-31cf-441d-9a47-7d181d539386.pdf&n=toi-thang-an-cay-duoc-khong.pdf

<http://srv-fax.expandindustria.pt/web/suckhoe24h/home/-/blogs/toi-thang-an-cay-duoc-khong>

http://www.hapi.gov.vn/Uploads/QuestionAttachments/29122022100645_toi-thang-an-cay-duoc-khong.pdf

<http://opr.provincia.caserta.it/web/suckhoe24h/home/-/blogs/toi-thang-an-cay-duoc-khong-nen-an-gi-tot>

<https://sites.google.com/view/suckhoesangngoi/phukhoa/toi-thang-an-cay-duoc-khong>

<https://suckhoedaidonghcm.blogspot.com/2022/12/toi-thang-cay-uoc-khong-nen-kieng-gi.html>