

પીરિયડ્સ પેઇનમાં ક્યા ખાદ્યપદાર્થ રાહત આપશે?



મા સિક દરમ્યાન દુખાવો થવો બહુ સામાન્ય છે. માસિક ધર્મમાં આવતી અડધાથી વધુ મહિલાઓને મહિનામાં ત્રણ દિવસ સુધી દુખાવો થાય છે. ખાસ કરીને પેટના નીચેના ભાગમાં કેમ્સ અને દુખાવો થાય છે.

મેનસ્ટ્રુએશનના ટાઈમની આસપાસ વોમિટ થવી, ગેસ, બ્લોટિંગ, ડાયેરિયા જેવી તકલીફો પણ સામાન્ય છે. આપણા શરીરમાં ઈન્ફલેમેશનને પ્રભાવિત કરવામાં આહારની ભૂમિકા વિશે જાણકારી મેળવતાં રહીએ છીએ. શું કેટલાક ખાદ્યપદાર્થ ખાવાથી કે ન ખાવાથી માસિક દરમ્યાન થતાં દુખાવામાં રાહત મળી શકે છે?

પીરિયડ્સ દરમ્યાન ફાઈબરયુક્ત ફૂટસ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી અને ચોકલેટ ખાવાથી બ્લોટિંગ, કેમ્પિંગ, ક્રમરનો દુખાવો અને થાકમાં રાહત મળી શકે છે. કેટલાક આહાર આ લક્ષણો ઘટાડી શકે છે તો અન્ય કેટલાક હાલત બગાડી પણ શકે છે. મીઠું, ખાંડ અને મરીમસાલાથી ભરપૂર ખાદ્ય પદાર્થ પીરિયડ્સનાં કેટલાંક લક્ષણોને વધારી શકે છે. પીરિયડ્સ દરમ્યાન આહારમાં થોડો ફેરફાર કરવાથી લક્ષણો ઘટી શકે છે અને સાથે જ તમારી ભૂખ પણ સંતોષાઈ શકે છે.

શું ખાશો?

ફૂટસ અને માછલી જેવા કેટલાક આહાર માસિક ધર્મની તકલીફ ઓછી કરી શકે છે. વિટામિન E અને કેલ્શિયમ જેવો આહાર ખાવાથી દુખાવો અને એનર્જી લેવલમાં સુધારો થઈ શકે છે.

ફૂટસ

વોટરમેલન જેવા ફળમાં પાણી અને ફાઈબર વધુ હોય છે જે પીરિયડ્સનાં લક્ષણોમાં રાહત આપી શકે છે અને તમારી આખી સાઈકલ દરમ્યાન તમે હાઈડ્રેટેડ રહેશો. હાઈ ફાઈબર ફૂડથી કબજીયાત થશે નહિ.

લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી

પીરિયડ્સ દરમ્યાન આયર્ન ઘટી જવું એક સર્વમાન્ય અનુભવ છે. ખાસ કરીને જો તમને માસિકસ્રાવ વધુ

થતો હોય તો. આને કારણે થાક, શરીરમાં કળતર અને ચક્કર આવી શકે છે. પાલક જેવાં લીલાં શાકભાજીમાં ફાઈબર, આયર્ન અને કેલ્શિયમની માત્રા વધુ હોય છે. પાલકમાં મેગ્નેશિયમ પણ વધુ હોય છે. જો તમને હેવી હોય તો આયર્નયુક્ત આહાર પસંદ કરવો જોઈએ.

આદુ

આદુની એન્ટી ઈન્ફલેમેટરી અસરથી પ્રીમેનસ્ટ્રુઅલ લક્ષણો (PMS) અને પીરિયડ્સનાં લક્ષણો સુધારી શકાય છે. આદુ ખાવાથી PMS ના શારીરિક અને માનસિક લક્ષણોમાં રાહત મળી શકે છે. એક કપ આદુની ચા અથવા આદુ સપ્લીમેન્ટ પીરિયડ્સ પહેલાં અને દરમ્યાન લો. આદુથી ઊલટી-ઉબકામાં પણ રાહત મળે છે. અલબત્ત વધુ પડતું આદુ પણ ન લો. દિવસના 4 gmથી વધુ આદુ લેવાથી બળતરા અને પેટદર્દ થઈ શકે છે.

ડાર્ક ચોકલેટ

ડાર્ક ચોકલેટમાં આયર્ન અને મેગ્નેશિયમ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. સંશોધનો અનુસાર મેગ્નેશિયમ PMSની તીવ્રતા ઘટાડે છે.

હળદર

હળદર એન્ટી ઈન્ફલેમેટરી મસાલા તરીકે ઓળખાય છે. કકર્યુમિન એનું મુખ્ય સક્રિય ઘટક

છે. પીરિયડ્સ પહેલાં કકર્યુમિન લેવાથી કેમ્પિંગ અને બ્લોટિંગ જેવાં PMSનાં લક્ષણોમાં રાહત મળી શકે છે.

નટ્સ

મોટા ભાગના નટ્સમાં ઓમેગા-3 ફેટી

એસિડ હોય છે અને તે પ્રોટીનનાં સારા સ્ત્રોત છે. તેમાં મેગ્નેશિયમ અને જુદાં જુદાં વિટામિન્સ પણ હોય છે. જો તમને નટ્સ ખાવાનું પસંદ ન હોય તો નટબટર કે નટબેઝ્ઝ મિલ્ક કે એને સ્મુધીમાં નાખીને લઈ શકાય.

કિન્વા

કિન્વામાં આયર્ન, પ્રોટીન અને મેગ્નેશિયમ જેવાં પોષક તત્વો સારી માત્રામાં હોય છે. એ ગ્લુટન ફ્રી છે અને ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ઓછો હોવાથી એ ખાધા બાદ લાંબો સમય પેટ ભરાયેલું લાગે છે અને એનર્જી મળે છે. પીરિયડ્સ પહેલાં અને દરમ્યાનની ફૂડ કેવિંગ એ સુધારી શકે છે. સરદર્દ અને થાક જેવાં પીરિયડ્સનાં લક્ષણોમાં પણ એ રાહત આપે છે.

ટોકુ

સોયાબીનમાંથી બનતું ટોકુ ફર્મેન્ટેડ ફૂડ છે. એમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશિયમ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે.

શું ખાવું ન જોઈએ?

કેટલાક આહાર પીરિયડ્સ નો દુખાવો કે કેમ્સમાં વધારો કરી શકે છે. મીઠું વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી

શરીરમાં પાણીનો ભરાવો થાય છે. જે બ્લોટિંગમાં પરિણમે છે. બ્લોટિંગને ઘટાડવા તમારા આહારમાં મીઠું નાખો નહિ અને પુષ્કળ સોડિયમ ધરાવતાં હાઈલી પ્રોસેસ ફૂડ ખાવાનું ટાળો.

ખાંડ

પ્રમાણસર ખાંડ ખાવામાં વાંધો નથી પરંતુ વધુ પડતી ખાંડ ખાવાથી એનર્જી લેવલ એકદમ વધીને પછી ઘટી શકે છે. એ તમારો મુડ ખરાબ કરી શકે છે. જો પીરિયડ્સ દરમ્યાન તમે ઉદાસ કે ચિંતિત રહેતાં હો તો ખાંડના સેવન પર ધ્યાન રાખવાથી તમારા મુડને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

કેફીન

કેફીનનું સેવન માસિકધર્મના દુખાવા સાથે સંકળાયેલું છે. કેફીનયુક્ત આહારમાં કોફી, એનર્જી ડ્રિન્ક્સ અને કેટલાક પ્રોસેસ એનર્જી બાર્સનો સમાવેશ થાય છે. કેફીનથી વોટર રીટેન્શન અને બ્લોટિંગ થઈ શકે છે. એનાથી માથાનો દુખાવો વધી શકે છે. કેફીનની ઊણપથી પણ સરદર્દ થઈ શકે છે. આથી જો તમને દિવસના થોડા કપ કોફી પીવાની આદત હોય તો એકદમ કોફી પીવાનું બંધ ન કરો. કોફીથી પાચન સંબંધી તકલીફો પણ થઈ શકે છે. જો તમને પીરિયડ્સ દરમ્યાન ડાયેરિયા થાય તો કોફીનું સેવન ઘટાડવાથી એ અટકાવવામાં સહાય મળી શકે છે.

મસાલેદાર આહાર

ઘણાં લોકોનું મસાલેદાર વાનગી ખાવાથી પેટ અપસેટ થઈ જાય છે. ડાયેરિયા, પેટદર્દ અને ઉબકા-ઊલટી થાય છે. એક સંશોધન મુજબ જે મહિલાઓ વધુ પ્રોસેસ ફૂડ્સ લેતી હોય તેમને પીરિયડ્સમાં વધારે દુખાવો થઈ શકે છે. જે કિશોરીઓ સપ્તાહમાં બે દિવસ કે તેનાથી વધુ વાર ફાસ્ટ કે પ્રોસેસ ફૂડ ખાતી હોય તેમને આવા આહાર ન લેતી કિશોરીઓ કરતાં વધારે દુખાવાની ફરિયાદ હોય છે. આથી પીરિયડ્સ દરમ્યાન ઓછા પ્રોસેસ ફૂડ ખાવાં જોઈએ.

