

Phái đẹp tới tháng ăn cay được không

Phái đẹp tới tháng ăn cay được không? Lúc tới kỳ kinh nguyệt, nhiều chị em sẽ cảm thấy đau bụng, khó chịu,... Bởi vì thế việc tuyển lựa những thực phẩm tốt sẽ hỗ trợ tránh các triệu chứng đó. Những món cay rất được ưa chuộng bây giờ, tuy vậy liệu có thể ăn được khi tới kỳ. Tham khảo thêm rõ hơn trong bài viết bên dưới.

Giải đáp tới tháng ăn cay được không?



Khá nhiều các chị em quan tâm về [tới tháng ăn cay được không](#)? Các chị em khi tới tháng không nên ăn thực phẩm cay và những mẫu gia vị như :ớt, đinh hương, hạt tiêu, tỏi, mù tạt...Đây là một số gia vị góp phần vào những món ăn thơm ngon, mặc dù vậy vào

vòng kinh , các chị em không nên ăn vì một số ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe như:

- Dễ dẫn tới thống kinh, lượng máu bị mất nhiều: bởi tác động của progesterone trong giai đoạn kinh nguyệt gây ra thống kinh (đau bụng kinh dữ dội), lượng máu bị mất không ít hơn.

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

- Dạ dày bị kích thích, gây khó tiêu, buồn nôn: Thức ăn cay có khả năng tác động tới niêm mạc dạ dày cũng như ruột, làm dạ dày bị kích thích nóng rát, ợ nóng, đau, trào ngược axit dạ dày, dẫn tới ảnh hưởng tới sức khỏe khi tới tháng.

Chị em phụ nữ nên giảm bớt ăn cay trong vòng kinh vì tác động đến chu kỳ và cả sức khỏe chung quy mà nói

Thực phẩm không nên ăn khi tới kỳ kinh?



Tới tháng có nên ăn cay không đã được giải đáp trên đây. Ngoài việc giảm bớt những thực phẩm cay thì trong các ngày kinh nguyệt các chị em thường cảm thấy khó chịu, mệt mỏi nhạy cảm cả về sinh lý lẫn tâm lý. Do vậy, chị em nên để ý một số thực phẩm nên ăn cũng như nên giảm bớt giúp cơ thể dễ chịu cũng như thoải mái hơn. Ngoài đồ ăn cay, các chị em nên hạn chế những thực phẩm dưới đây:

► Thực phẩm chiên rán

Tới tháng có nên ăn cay, đồ ăn chiên rán không thì nhất định chị em nên hạn chế xa một số đồ ăn này vào "ngày con gái" nhé. Đồ ăn chiên, rán thường dẫn đến cảm giác rất khó tiêu, trướng bụng, tích nước ở bụng dưới gây ra 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 khi đến tháng.

Thức ăn chiên rán lúc tới tháng dẫn đến áp lực cho hệ tiêu hoá và cũng là một trong những nguyên nhân gây ra rong kinh.

► Món ăn nhanh

Thức ăn nhanh chứa không ít acid béo thường dẫn đến trường hợp thừa cân, béo phì, mất kiểm soát hormone, làm suy giảm chức năng gây rối loạn nội tiết tố, gây ra hiện tượng chuột rút, đau bụng, mất nước, chóng mặt...khi tới tháng.

Chị em nên hạn chế đồ ăn nhanh bởi đây chính là tác nhân gây rối loạn nội tiết tố cũng như nâng cao cảm giác tương đối khó chịu trong chu kỳ.

► Trà xanh

Trong trà xanh có chứa đến 30% acid tannic làm tiêu hao vitamin B, ức chế sự hấp thụ sắt vào cơ thể, khiến các chị em bị thiếu sắt, thiếu máu trầm trọng, tác động tiêu cực đến sức khỏe chị em. Bên cạnh đó, uống trà xanh khi tới tháng còn khiến các chị em cảm thấy tức ngực, đau bụng, cơ thể nặng nề cũng như mệt mỏi hơn.

Uống trà xanh trong chu kỳ kinh nguyệt có thể gây thiếu máu, thiếu sắt.

► Món ăn lạnh

Việc ăn nhiều đồ ăn lạnh trong những ngày có kinh có thể dẫn tới việc giảm tốc độ tuần hoàn máu, tác động tới co bóp của tử cung cũng như bài trừ kinh nguyệt, dễ dẫn tới trường hợp bế kinh, đau bụng kinh làm cho cơ thể căng thẳng, mệt mỏi, rất khó chịu.

Để giảm thiểu cơn đau bụng kinh, các chị em nên hạn chế ăn đồ ăn lạnh trong một số ngày đầu.

Thông tin liên quan: [đến tháng có nên uống nước có ga không](#)

Các thực phẩm nên ăn khi tới tháng



Ngoài việc tránh dùng những thực phẩm trên, các chị em nhất thiết phải bổ sung các dưỡng chất quan trọng trong "ngày con gái", giúp tăng cường sức khỏe, cung cấp năng lượng, giảm thiểu những cảm giác rất khó chịu, mệt mỏi khi đến tháng:

► Thực phẩm chứa nhiều vitamin

Chị em nên bổ sung một số thực phẩm giàu vitamin như A, E, B6, K,...trong chu kỳ kinh nguyệt hỗ trợ giảm thiểu các biểu hiện tiền kinh nguyệt như đau bụng, chóng mặt, điều hòa kinh nguyệt. Không chỉ

thể, cung cấp nhiều thực phẩm giàu vitamin còn giúp cơ thể mạnh mẽ, tăng cường miễn dịch, nâng cao khả năng sinh sản.

Thực phẩm giàu vitamin hỗ trợ điều hòa kinh nguyệt, bớt đau nhức bụng kinh cũng như các biểu hiện tiền kinh nguyệt.

► **Thực phẩm giàu chất sắt**

Trong "ngày con gái", các chị em bắt buộc tăng cường bổ sung sắt, làm giảm hiện tượng mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt bởi mất đi lượng máu khá lớn. Những 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 các triệu chứng của bệnh thiếu máu và bù lại được lượng hemoglobin đã mất.

Những ngày trước và trong chu kỳ, phái đẹp nên tăng cường bổ sung một số thực phẩm chứa sắt trong bữa ăn thường ngày.

► **Thực phẩm nhiều carbohydrate**

Carbohydrate có thể kiểm soát lượng đường trong máu và chống lại cảm giảm bớt đầy bụng, tương đối khó tiêu, mệt mỏi.. Bởi vì vậy, các chị em nên bổ sung các thực phẩm giàu carbohydrate như ngũ cốc, bột yến mạch, lúa mì,...vào chế độ ăn uống trong một số ngày đầu.

Chị em nên bổ sung thực phẩm chứa carbohydrate trong chu kỳ hỗ trợ giảm cảm giác căng bụng.

Nhiều món ăn cay nóng có vai trò quan trọng trong bữa ăn, giúp món ăn phát triển thơm ngon, hấp dẫn. Thế nhưng, các chị em nên hạn chế tối đa các đồ ăn cay trong một số ngày kinh nguyệt do những tác động không tốt tới chu kỳ và sức khỏe.

Trong tình trạng lỡ nạp món cay do quên bản thân đang trong kỳ kinh, phái đẹp 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.

Mong rằng bài viết về tới tháng ăn cay được không sẽ hỗ trợ chị em trả lời được trần trọc, từ đây chọn được thực phẩm tốt cho kỳ kinh.

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**](#) <<

Thông tin thêm:

<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>