Đến tháng có nên uống nước có ga không, Nên uống gì?

Đến tháng có nên uống nước có ga không? Việc biết một số dòng thức uống nào tốt cho những ngày đèn đỏ sẽ hỗ trợ chị em sảng khoái hơn, tránh mệt mỏi cơ thể. Cùng tìm hiểu rõ hơn trong bài viết sau đây.

Đến tháng có nên uống nước có ga không?

Kinh nguyệt là một trường hợp xuất hiện hàng tháng ở bạn gái. Đây là trường hợp ra máu từ tử cung ra ngoài âm đạo bởi bong lớp niêm mạc tử cung lúc tình trạng thụ thai không xảy ra.

Một số ngày đèn đỏ mỗi tháng là khoảng thời gian khá "gian nan" đối với con gái vì các bạn phải trải thông qua nhiều biểu hiện hành kinh ảnh hưởng tới tâm trạng và sức khỏe khá nhiều. Thành thử, vấn đề ăn uống trong một số ngày này cũng khá cần thiết.

Vậy **đến tháng có nên uống nước có ga không**? Thực tại, một số mẫu nước có ga không giúp kinh nguyệt "chưa đến chợ đã hết tiền" hơn mà còn có thể tác động không tốt đối với cơ thể.

Vào vòng kinh, đây là khi cơ thể phái nữ đang trong quá trình bị suy yếu, mệt mỏi và khả năng tiêu hóa sẽ kém hơn bình thường. Nếu dùng các dòng đồ uống có ga có khả năng làm tăng thêm trạng thái chán ăn, lờ đờ, mất sức nghiêm trọng.

Bên cạnh đó, theo các chuyên gia, việc uống quá không ít nước ngọt, thức uống có ga khi đến tháng sẽ gây ra ảnh hưởng xấu đến dạ dày, tăng tỉ lệ mắc những loại bệnh về tiêu hóa,... Suy ra, trong một số ngày "đèn đỏ" thì chị em nên giảm thiểu dùng một số sản phẩm nước có ga.

Các thức uống nên hạn chế khi đến tháng

Không chỉ giảm bớt uống nước có ga lúc đến tháng mà chị em cũng buộc phải chú ý 1 số sản phẩm thức uống sau:

✗ Cà phê

Caffeine trong cà phê có thể dẫn đến giữ nước, đầy hơi và khiến một số cơn đau đầu trầm trọng hơn. Mặc dù vậy, nếu bạn đã có thói quen uống cà phê thường ngày thì đừng nên từ bỏ hoàn toàn vì nó cũng có thể gây nên đau đầu cho bạn, mà hãy tránh lượng uống.

Hơn nữa, nếu như bạn có xu thế bị tiêu chảy trong kỳ kinh nguyệt, giảm lượng cà phê có thể ngăn điều này xảy ra.

✗ Nước đá

Nước đá lạnh làm giảm tuần hoàn máu trong cơ thể dẫn tới hiện tượng bế kinh, tức là máu kinh không ra được, dễ khiến cơ thể stress, rất khó chịu.

Hơn nữa, nước đá lạnh còn khiến cổ tử cung co thắt mạnh nên sẽ đau bụng hơn rất nhiều.

✗ Rượu

Uống quá nhiều rượu có thể gây nên rối loạn kinh nguyệt, làm thay đổi sự rụng trứng, ảnh hưởng tới thời gian hành kinh cũng như lượng máu kinh nguyệt và khiến cho những cơn co thắt đau bụng kinh phát triển nghiêm trọng hơn.

✗ Trà xanh

Trong kỳ hành kinh, nữ giới thường mất khá nhiều máu cũng như thường bị thiếu sắt vào thời gian này. Mặc dù trà xanh có tác dụng chống oxy hóa, đẹp da tuy vậy lại chứa tới 30% axit tannic - nguyên nhân làm cho sắt bị thiếu hụt đáng kể.

Việc dùng trà xanh trong "ngày con gái", có thể làm bạn cảm thấy tức ngực, đau bụng… phát triển tiêu cực, khiến cơ thể cảm thấy nghiêm trọng cũng như mệt mỏi hơn.

✗ Đồ uống chua

Dù nước chanh giúp chống oxy hóa, nước quất làm dịu cơn khát, hoặc giấm hoa quả thúc đẩy tiêu hóa thì phái đẹp cũng không nên uống không ít trong giai đoạn kinh nguyệt. Ởi điều này sẽ ảnh hưởng kích thích hệ thống thần kinh thực vật, gây ra co thắt cơ trơn của dạ dày cũng như tử cung. Dẫn tới hiện tượng đau bụng kinh âm ỉ và xuất hiện biểu hiện máu kinh ra không ít hơn trong thời gian rất ngắn.

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

đến tháng có nên uống nước có ga không

Các thức uống nên dùng khi đến tháng

Khi hành kinh, phụ thuộc vào mỗi chị em mà một số triệu chứng có khả năng nặng nhẹ nhàng riêng biệt. Thế nhưng, hầu hết thường sẽ cảm thấy mệt mỏi, đau bụng cũng như có cảm giác không muốn làm gì. Do đó, việc áp dụng những chế độ ăn uống thích hợp vào thời điểm này sẽ giúp bạn cải thiện tình trạng đó.

Sau đây là 1 số gợi ý một số thức uống nên dùng vào ngày đèn đỏ:

✓ **Nước ấm:** Bạn nên uống ít nhất 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày. Một ly nước ấm có thể khiến tử cung giãn nỡ, kích thích các mạch máu nên sẽ mang đến hiệu nghiệm giảm đau nhức.

✓ **Nước dừa:** Nước dừa không chỉ có tác dụng giải khát mà còn mang lại nhiều công dụng tốt như: giúp lưu thông máu tốt hơn, hỗ trợ cơ thể giảm thiểu mất nước, hỗ trợ đẩy máu kinh nguyệt ra ngoài dễ dàng hơn cũng như giúp tăng cường hệ miễn dịch. Hơn thế nữa, nước dừa còn làm giảm đáng kể tình trạng buồn nôn, đau bụng kinh.

✓ **Trà gừng:** Gừng là thực phẩm có tính ẩm, nóng sẽ hỗ trợ làm ấm bụng, cân bằng và điều hòa kinh nguyệt. Không chỉ thế, còn

giúp tử cung co bóp nhẹ nhàng hơn, giảm cơn đau co thắt tử cung tốt hơn từ đấy hạn chế dấu hiệu đau bụng kinh.

✓ **Nước cam:** Trong cam có chứa một lượng tương đối lớn vitamin C giúp bạn giải quyết được một số cơn đau bụng kinh đang diễn ra trong cơ thể. Uống nước cam trước ngày có kinh sẽ hỗ trợ chữa trị đầy hơi, cải thiện tiêu hóa và giúp cơ thể tran đầy sinh lực. Hơn nữa, vitamin C dồi dào có trong nước cam còn giúp da dẻ mịn màng, phòng ngừa sự xuất hiện của mụn trong ngày dâu.

✓ **Sữa đậu nành:** Trong đậu nành có chứa chất isoflavon, có tác dụng làm giảm một số cơn tương đối khó chịu cũng như áp lực trong ngày đèn đỏ. Hơn thế nữa, phytoestrogen có trong đậu nành là hợp chất có thể thay thế nội tiết tố nữ (estrogen), hỗ trợ làm giảm những biểu hiện thời kì mãn kinh do thiếu hụt estrogen như mất ngủ, lo âu, rối loạn kinh nguyệt...

✓ **Nước ép cần tây:** Có chứa một lượng nước to lớn trong cơ thể và hoàn toàn không hề chứa calo. Cần tây có tác dụng phòng chống trường hợp đầy hơi, chướng bụng trong kỳ kinh, giúp giảm cơn đau bụng kinh ngay lập tức và giúp bạn lấy lại được năng lượng quan trọng cho cơ thể.

Hơn thế nữa, bạn có khả năng làm giảm sự co bóp, ứ tắc trong mạch máu ở tử cung cũng như bớt đau nhức kinh hiệu nghiệm bằng cách sử dụng:

- Thực phẩm chứa không ít magie như: bơ, socola đen, yaourt, rau xanh,…
- Thực phẩm chứa nhiều Kali, Vitamin B6 như chuối, khoai lang,...
- Thực phẩm chứa nhiều Vitamin D và Omega 3.

Tuy nhiên, nếu cơn đau hành kinh của bạn ở mức độ nặng thì tốt nhất bạn nên khám bệnh bác sĩ chuyên khoa để được chỉ định phác đồ điều trị hợp lý.

Vừa rồi là những bật mí về đến tháng có nên uống nước có ga không, hy vọng sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích giúp bạn nhận biết được các thực phẩm tốt cho ngày có kinh nhé!

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** <<