

Nữ giới tới tháng ăn cay được không

Tới tháng ăn cay được không? Khi đến kỳ kinh nguyệt, nhiều các chị em sẽ cảm thấy đau bụng, tương đối khó chịu,... Bởi vì thế việc tuyển lựa các thực phẩm tốt sẽ giúp giảm thiểu những dấu hiệu đó. Một số món cay khá được ưa chuộng hiện nay, mặc dù vậy liệu có khả năng ăn được lúc đến kỳ. Tham khảo thêm rõ hơn trong bài viết bên dưới.

Tới tháng có ăn cay được không?



Khá nhiều các chị em quan tâm về [tới tháng ăn cay được không](#)? Chị em khi tới tháng không nên ăn món cay cũng như các loại gia vị như :ớt, đinh hương, hạt tiêu, tỏi, mù tạt...Đây là những gia vị góp phần vào các món ăn thơm ngon, tuy vậy vào ngày hành kinh

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

- Dễ dẫn đến thống kinh, lượng máu bị mất nhiều: do tác động của progesterone trong thời kỳ 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 ra co thắt cơ trơn ở dạ dày và tử cung, máu ra không ít, vòng kinh kéo dài hơn thông thường.

- Kích thích dạ dày, gây khó tiêu, buồn nôn: Thức ăn cay có khả năng 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 đến sức khỏe khi tới tháng.

Chị em phụ nữ nên giảm thiểu ăn cay trong vòng kinh vì tác động đến chu kỳ cũng như cả sức khỏe khách quan mà nói

Những thực phẩm tới tháng không nên ăn?



Tới tháng có nên ăn cay không đã được giải đáp trên đây. Ngoài việc giảm thiểu các 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. Do đó, các chị em nên cẩn trọng một số thực phẩm nên ăn cũng như nên tránh giúp cơ thể thoải mái và dễ chịu hơn. Ngoài đồ ăn cay, chị em nên hạn chế một số thực phẩm dưới đây:

► Đồ ăn chiên rán

Tới tháng có nên ăn cay, đồ ăn chiên rán không thì nhất định các chị em nên hạn chế xa những đồ ăn này vào "ngày con gái" nhé. Đồ ăn chiên, rán thường dẫn tới cảm giác khó tiêu, trướng bụng, tích nước ở bụng dưới dẫn đến khó chịu và bị rong kinh. Thêm vào 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 tới tháng.

Thực phẩm chiên rán khi tới tháng gây căng thẳng cho hệ tiêu hoá và cũng là một trong các nguyên do gây nên rong kinh.

► Thức ăn nhanh

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

Các chị em nên tránh đồ ăn nhanh do đây chính là nguyên nhân dẫn tới 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, ảnh hưởng xấu đi đến sức khỏe các chị em. Ngoài ra, uống trà xanh lúc đến tháng còn khiến cho chị em cảm thấy tức ngực, đau bụng, cơ thể nặng nề và mệt mỏi hơn.

Uống trà xanh trong vòng kinh có thể gây thiếu máu, thiếu sắt.

► Đồ ăn lạnh

Việc ăn nhiều đồ ăn lạnh trong một số ngày đầu có thể gây việc giảm tốc độ tuần hoàn máu, tác động tới co bóp của tử cung cũng như bài trừ kinh nguyệt, dễ dẫn đến tình trạng bế kinh, đau bụng kinh làm cho cơ thể áp lực, mệt mỏi, khó chịu.

Để hạn chế cơn đau bụng kinh, chị em nên giảm bớt ăn đồ ăn lạnh trong những chu kỳ kinh nguyệt.

Xem thêm: Chia sẻ [đơn thuốc chữa viêm phụ khoa](#) nào hiệu quả

Những thực phẩm nên ăn khi đến kỳ kinh nguyệt



Bên cạnh việc tránh sử dụng một số thực phẩm trên, các chị em nhất thiết phải bổ sung những dưỡng chất quan trọng trong chu kỳ kinh nguyệt, hỗ trợ tăng cường sức khỏe, cung cấp năng lượng, giảm thiểu những cảm giác rất khó chịu, mệt mỏi khi tới tháng:

► Thực phẩm giàu vitamin

Các chị em nên bổ sung những thực phẩm giàu vitamin như A, E, B6, K,...trong "ngày con gái" hỗ trợ giảm thiểu các dấu hiệu tiền kinh nguyệt như đau

bụng, chóng mặt, điều hòa kinh nguyệt. Không chỉ vậy, cung cấp không ít thực phẩm giàu vitamin còn giúp cơ thể mạnh khỏe, tăng cường miễn dịch, gia tăng khả năng sinh sản.

Thực phẩm giàu vitamin giúp điều hòa kinh nguyệt, bớt đau nhức bụng kinh và một số triệu chứng tiền kinh nguyệt.

► **Thực phẩm giàu chất sắt**

Trong "ngày con gái", các chị em buộc phải tăng cường bổ sung sắt, làm giảm hiện tượng mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt bởi mất đi lượng máu tương đối lớn. Các thực phẩm như thịt đỏ, thịt gia cầm, đậu khô, những mẫu rau ăn lá xanh,...giúp bổ sung chất sắt vào cơ thể, giảm một số biểu hiện của bệnh thiếu máu cũng như bù lại được lượng hemoglobin đã mất.

Các ngày trước và trong chu kỳ, phái nữ nên tăng cường bổ sung một số thực phẩm chứa sắt trong bữa ăn hàng 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.. Vì vậy, các chị em nên bổ sung những thực phẩm giàu carbohydrate như ngũ cốc, bột yến mạch, lúa mì,...vào chế độ ăn uống trong những ngày dâu.

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

Các món cay nóng có vai trò quan trọng trong bữa ăn, giúp món ăn trở nên thơm ngon, hấp dẫn. Tuy nhiên, chị em nên giảm bớt tối đa các đồ ăn cay trong những ngày kinh nguyệt do các ảnh hưởng không tốt tới chu kỳ cũng như sức khỏe.

Trong tình trạng lỡ nạp đồ ăn cay bởi quên bản thân đang trong kỳ kinh nguyệt, phụ nữ bắt buộc uống nhiều nước ấm, ăn nhiều trái cây có tính mát và tập thể dục nhẹ nhàng để cơ thể bài tiết chất độc, tăng hệ miễn dịch.

Hy vọng bài viết về tới tháng ăn cay được không sẽ hỗ trợ chị em trả lời được thắc mắc, 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>