

## อาหารบำรุงรอบเดือน

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2551

ประจำเดือนที่มาตามปกติแสดงถึงความสมบูรณ์ของสตรีวัยเจริญพันธุ์ และเป็นการถ่ายเทเลือดเสียซึ่งเกิดจากการสลายตัวของเยื่อบุมดลูกและสร้างเยื่อบุมดลูกใหม่หมุนเวียน ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นปกติ

แต่ละเดือนที่ผู้หญิงต้องเสียเลือดเป็นจำนวนมากจากการมีรอบเดือน ร่างกายจะสูญเสียวิตามินและเกลือแร่ อย่างแคลเซียม ธาตุเหล็ก และสังกะสีด้วย ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียกว่าปกติ หรือมีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อารมณ์เศร้าซึม โดยเฉพาะผู้หญิงที่สุขภาพไม่แข็งแรง ขาดการออกกำลังกาย หากมีวัฏธอดอาหาร รักษาหุ่น อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น และเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง ร่างกายจะซูบซีด ผิวพรรณไม่มีเลือดฝาด

ในช่วงมีรอบเดือน การรับประทานอาหารที่สมดุลต่อร่างกายจะช่วยป้องกันอาการต่าง ๆ ได้โดยเน้นที่อาหารบำรุงเลือด เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง และ ผักใบสีเขียวจัด เช่น คะน้า กวางตุ้ง สาหร่าย เป็นต้น ซึ่งให้ธาตุเหล็ก วิตามินบี 6, บี 12, บีรวม และกรดโฟลิก ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างเลือดสูง

สำหรับสตรีที่ประจำเดือนมาน้อยหรือมากผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมี ความผิดปกติ ในร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานไม่สมบูรณ์ หรือมีเนื้องอกที่มดลูกก็ได้

ขอบคุณข้อมูลจาก **เดลินิวส์**