

Tới tháng ăn cay được không

Tới tháng ăn cay được không? Lúc tới kỳ kinh nguyệt, nhiều chị em sẽ cảm thấy đau bụng, tương đối khó chịu,... Bởi vì thế việc chọn một số thực phẩm tốt sẽ hỗ trợ tránh các triệu chứng đó. Những món cay khá được ưa chuộng bây giờ, tuy vậy liệu có khả năng ăn được lúc đến kỳ. Tham khảo thêm rõ hơn trong bài viết sau đây.

Tới tháng có ăn cay được không?



Rất nhiều chị em thắc mắc về [tới tháng ăn cay được không](#)? Chị em phụ nữ khi tới tháng không nên ăn đồ cay và các mẫu gia vị như :ớt, đinh hương, hạt tiêu, tỏi, mù tạt...Đây là các gia vị góp phần vào các món ăn thơm ngon, nhưng vào ngày có kinh , các chị em không nên ăn vì những tác động không tốt cho sức khỏe như:

- Dễ gây ra thống kinh, lượng máu bị mất nhiều: bởi ảnh hưởng 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 kích thích hệ thống thần kinh thực vật, dẫn tới co thắt cơ trơn ở dạ dày cũng như tử cung, máu ra nhiều, chu kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn bình thường.

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

Các chị em nên hạn chế ăn cay trong "ngày con gái" vì tác động đến chu kỳ cũng như cả sức khỏe khách quan mà nói

Thức ăn không nên ăn khi tới tháng?



Tới tháng có nên ăn cay không đã được trả lời phần trên. Ngoài việc giảm bớt một số 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. Thành ra, các chị em nên lưu ý những thực phẩm nên ăn cũng như nên tránh hỗ trợ cơ thể sáng khoái và thoải mái hơn. Ngoài đồ ăn cay, chị em nên giảm thiểu những thực phẩm dưới đây:

► Thực ăn chiên rán

Tới tháng có nên ăn cay, đồ ăn chiên rán không thì nhất định các chị em nên giảm bớt xa các đồ ăn này vào ngày hành kinh nhé. Đồ ăn chiên, rán thường gây ra cảm giác khó tiêu, trướng bụng, tích nước ở bụng dưới dẫn tới tương đối khó chịu cũng như bị rong kinh. Không chỉ vậy, lượng dầu mỡ trong đồ

chiên xào cao làm tăng lượng Estrogen trong cơ thể, nâng cao cảm giác mệt mỏi, rất khó chịu khi tới tháng.

Đồ ăn chiên rán khi tới tháng gây stress cho hệ tiêu hoá cũng như cũng là một trong một số tác nhân dẫn tới rong kinh.

► Đồ ăn nhanh

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

Chị em nên giảm bớt đồ ăn nhanh do đây chính là nguyên do gây ra rối loạn nội tiết tố cũng như nâng cao cảm giác khó chịu trong chu kỳ.

► Trà xanh

Trong trà xanh có chứa đến 30% acid tannic làm tiêu hao vitamin B, ngăn cản sự hấp thụ sắt vào cơ thể, khiến cho các chị em bị thiếu sắt, thiếu máu trầm trọng, ảnh hưởng xấu đi tới sức khỏe các chị em. Hơn thế nữa, uống trà xanh lúc tới tháng còn khiến các chị em cảm thấy tức ngực, đau bụng, cơ thể nghiêm trọng và mệt mỏi hơn.

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

► Đồ ăn lạnh

Việc ăn không ít món lạnh trong các vòng kinh có thể gây nên việc giảm tốc độ tuần hoàn máu, ảnh hưởng tới co bóp của tử cung cũng như bài trừ kinh nguyệt, dễ dẫn đến trường hợp bế kinh, đau bụng kinh làm cho cơ thể áp lực, mệt mỏi, khó chịu.

Để giảm bớt cơn đau bụng kinh, các chị em nên hạn chế ăn đồ ăn lạnh trong những vòng kinh.

Thông tin thêm: Các [đơn thuốc chữa viêm phụ khoa](#) nào hiệu quả

Một số thực phẩm nên ăn lúc đến ngày kinh



Bên cạnh việc giảm bớt dùng một số thực phẩm trên, chị em nhất thiết phải bổ sung các dưỡng chất quan trọng trong ngày có kinh, hỗ trợ tăng cường sức khỏe, cung cấp năng lượng, tránh các cảm giác rất khó chịu, mệt mỏi lúc đến tháng:

► Thực phẩm chứa nhiều vitamin

Các chị em nên bổ sung những thực phẩm giàu vitamin như A, E, B6, K,...trong ngày đèn đỏ giúp giảm bớt một số dấu hiệu tiền kinh nguyệt như đau bụng, chóng mặt, điều hòa kinh nguyệt. Không chỉ

thể, cung cấp không ít thực phẩm giàu vitamin còn hỗ trợ cơ thể mạnh khỏe, tăng cường miễn dịch, nâng cao khả năng sinh sản.

Thực phẩm giàu vitamin giúp điều hòa kinh nguyệt, bớt đau nhức bụng kinh và những dấu hiệu tiền kinh nguyệt.

► **Thực phẩm có nhiều chất sắt**

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

Những ngày trước và trong chu kỳ, phái nữ nên tăng cường bổ sung những thực phẩm chứa sắt trong bữa ăn hàng ngày.

► **Thực phẩm giàu carbohydrate**

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

Chị em phụ nữ nên ăn nhiều thực phẩm chứa carbohydrate trong chu kỳ hỗ trợ giảm cảm giác căng bụng.

Các món cay nóng có vai trò quan trọng trong bữa ăn, hỗ trợ món ăn trở nên thơm ngon, hấp dẫn. Tuy vậy, chị em nên giảm bớt tối đa các đồ ăn cay trong các ngày kinh nguyệt bởi một số ảnh hưởng không tốt tới chu kỳ và sức khỏe.

Trong tình trạng lỡ nạp đồ ăn cay do quên mình đang trong chu kỳ, phái đẹp bắt buộc bổ sung nhiều nước ấm, ăn nhiều trái cây có tính mát cũng như vận động nhẹ nhàng 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 các chị em trả lời được thắc mắc, từ đây chọn được thực phẩm tốt cho kỳ kinh nguyệt.

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**](#) <<

Bạn có thể muốn biết:

<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/AppFile/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>