

控制月經疼痛 女性應吃食物清單

導讀：經痛是許多女性共同的困擾，有時候痛起來讓人很難忍受。如果你想要控制生理期不適，你可以在日常飲食中多吃燕麥、玉米等五穀雜糧，或是菠菜、胡蘿蔔、杏仁、豆腐等食物，幫助減輕妳的腹脹感和抽筋疼痛。

一、可控制月經疼痛的食物

1、食用五穀雜糧

最好的五穀雜糧是燕麥、玉米、糙米和小米。這些食物中的碳水化合物會產生自我感覺良好的化學物質，並且減少經期間的情緒波動和煩躁不安。此外，它們也可以維持血糖平穩。

2、食用某些蔬菜

菠菜、地瓜、花椰菜、胡蘿蔔有利於整體的健康，對經期症狀也很重要。據說，菠菜有助於釋放情緒提振激素，並減少經期間的腹脹。

經痛是女多女性的困擾。

3、堅果以及種子

堅果，如杏仁、葵花子都含有豐富的維生素 E，這對生殖系統的健康是必不可少的。一把堅果和種子就足夠提供一天的維生素 E 需求量，幫助減少月經抽筋，維持身體健康。

4、可以食用豆腐

豆腐是一種多用途的健康食品，可以幫助月經期間平衡女性的雌激素荷爾蒙。它能減少月經前和月經症狀。一星期吃 1~2 份的豆腐。

5、可以食用鮭魚

鮭魚含有高含量的鈣和 ω -3 脂肪酸，可以幫助控制月經症狀。它的抗炎特性可以降低月經抽筋和腹脹。

二、其他幫助舒緩經痛的方式

1、熱敷妳的腹部

熱敷腹部可以加速血液循環，放鬆妳的肌肉，舒緩妳的疼痛和不適。妳可以使用熱水袋或是熱毛巾熱敷，但切記不可敷太久，以免燙傷。

2、進行溫和鍛鍊

運動可以鬆弛妳緊繃的肌肉，提振妳的精神和心情。妳可以進行簡單的運動，如散步、瑜珈、騎自行車，但記住不要運動過量。

3、按摩妳的腹部

月經期間的抽筋有點像是腹部肌肉緊繃的感覺。因此，妳也可以使用乳液按摩順時針按摩妳的腹部，舒緩抽筋的不適。

4、飲用大量的水

水對人體真的非常重要，不論什麼健康問題，多喝水一定有幫助，經痛也是一樣。多喝水可以改善血液的流動，減輕骨盆的充血，舒緩妳的不適。

5、可沖洗熱水澡

洗熱水澡除了可以清除月經期間的黏膩感之外，還可以幫助肌肉放鬆，改善血液循環，因此達到舒緩的功效。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

