



PMS tegobe mogu biti vrlo neugodne. Najčešći simptomi su nadutost u trbuhu, bolovi u grudima, razdražljivost i depresivno raspoloženje. Svemu tome može se stati na kraj uz pravilan odabir prehrane. Donosimo vam šest supernamirnica koje stručnjaci preporučuju za ublažavanje PMS-a.

Vino ublažava PMS

Tjedan dana prije početka mjesečnice nastojte uz večeru popiti čašu vina. Dokazano je da vino ublažava tegobe PMS-a. Nekoliko je istraživanja pokazalo da skromne količine alkohola, odnosno oko čaše vina dnevno, ublažava nagle promjene raspoloženja koje se javljaju tijekom PMS-a. Osim toga, čaša vina odagnat će i glavobolja koja se također zna javiti u tim danima.

Ugljikohidrati

Stručnjaci tvrde da promjene raspoloženja tijekom PMS-a i žudnja za različitom hranom smanjuje razinu serotonina u krvi što izaziva blago depresivno raspoloženje. Da biste to izbjegle, jedite hranu bogatu ugljikohidratima. Ugljikohidrati trenutno djeluju na mozak i pojačavaju izlučivanje serotonina što dovodi do boljeg raspoloženja. Dakle, tijekom PMS-a počastite se krumpirom, tjesteninom ili kruhom od cjelovitih žitarica.

Toplo mlijeko

Još su naše bake preporučivale šalicu toplog mlijeka prije spavanja za ublažavanje napetosti i

smanjivanje bola u trbuhu. Taj savjet danas potvrđuje i moderna znanost. Dokazano je da žene koje redovito piju mlijeko imaju znatno blaže simptome PMS-a, a manje su i razdražljive. Tjedan dana prije menstruacije nastojte prije spavanja popiti šalicu toplog mlijeka da si olakšate život.

Ginko

Ginko je savršen za smanjenje napetosti i nadutosti u trbuhu koja se javlja kod većine žena tijekom PMS-a. Ako vam nije dostupna biljka ginko, poslužit će i kapsule ginko koje se prodaju kao dodaci prehrani. Nadut trbuh može biti vrlo neugodan i bolan pa ako želite spriječiti takve tegobe, redovito u PMS-u konzumirajte ginko.

Banane, orasi i jogurt

Ako vas PMS svaki mjesec pretvara u Mr. Hydea, lagani međuobroci mogli bi biti vaši spasitelji. Birajte banane, orahe i jogurt koji su bogati vitaminima, a ublažit će neugodne simptome PMS-a. Iako se tijekom tih dana javlja pojačana želja za slatkijima, radije odaberite zdrave banane, orahe i jogurt koji će vam vratiti dobro raspoloženje, a ublažit će i fizičke tegobe.

Špinat

Moćni magnezij sjajno je oružje u borbi protiv PMS-a, a njime je bogat špinat. To zdravo povrće pomaže pri smanjenju stresa, ublažavanju glavobolje i pridonosi osjećaju sitosti. Savjetuje se njegova redovita konzumacija tijekom PMS-a, posebno zato što su njegove dobrobiti dokazala mnoga istraživanja.

T-portal.hr

Supernamirnice za PMS

Autor T-portal.hr

Ponedjeljak, 26 Travanj 2010 09:55
