

THỰC PHẨM CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE NỮ GIỚI

Các chuyên gia dinh dưỡng đã nghiên cứu và chỉ ra rằng, chế độ ăn uống hợp lý hàng ngày có thể ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh phụ khoa nguy hiểm.

1. Thực phẩm chứa nhiều sắt

Sau sinh nở hay sạch kinh, cơ thể người phụ nữ thường mất đi một lượng máu nhất định. Thiếu m

Các chuyên gia dinh dưỡng đã nghiên cứu và chỉ ra rằng, chế độ ăn uống hợp lý hàng ngày có thể ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh phụ khoa nguy hiểm.

1. Thực phẩm chứa nhiều sắt

Sau sinh nở hay sạch kinh, cơ thể người phụ nữ thường mất đi một lượng máu nhất định. Thiếu máu có thể dẫn đến sự suy giảm một cách lâu dài chức năng hoạt động của buồng trứng, từ đó ảnh hưởng tới khả năng sinh sản của nữ giới.

Vì vậy, việc bổ sung các thực phẩm có chứa chất sắt như gan động vật, thịt nạc, rau bina, súp lơ, nấm, cần tây, đậu xanh... sẽ giúp ngăn ngừa căn bệnh thiếu máu.

2. Sữa nóng thêm mật ong

Nếu thấy tắc kinh, đau bụng, khó chịu trong thời gian kinh nguyệt, hãy uống một ly sữa nóng có thêm chút mật ong vào buổi tối trước khi đi ngủ. Trong sữa chứa nhiều kali, khoáng chất này có tác dụng tốt trong việc giảm đau, tăng cường hoạt động của các hormone sinh sản tuyến nội tiết cũng như ngăn ngừa hiện tượng nhiễm trùng trong thời gian kinh nguyệt.

Ngoài ra, hàm lượng magiê trong mật ong có tác dụng ức chế thần kinh, giúp bạn loại bỏ sự căng thẳng, lo lắng và cải thiện giấc ngủ khi có kinh.

Ảnh minh họa: Flickr.

3. Thực phẩm giàu magiê

Phụ nữ trong độ tuổi trung và lớn tuổi, nhất là những người thường xuyên làm việc trí óc thường có xuất hiện căn bệnh đau nửa đầu.

Để đối phó với tình trạng này, hãy thường xuyên bổ sung vào bữa ăn hàng ngày những thực phẩm chứa nhiều magiê như: đậu, chuối, đồ ăn hải sản... Ngoài ra, các món ăn chế biến từ cá béo sẽ giúp hoạt động của các hormone sinh dục nữ luôn ổn định, tránh bệnh đau nửa đầu hoặc các chứng trầm cảm khác.

4. Các sản phẩm từ đậu nành

Estrogen là một hormone sinh dục đặc biệt quan trọng của cơ thể nữ giới. Estrogen làm tăng lượng

máu đến tử cung, thúc đẩy sự co bóp của tử cung, giúp tử cung hoạt động tốt hơn. Estrogen còn hỗ trợ tích cực cho sự phát triển của nang trứng và tạo môi trường thuận lợi cho quá trình thụ thai.

Khi hàm lượng estrogen trong cơ thể phụ nữ giảm, chức năng tình dục, sinh sản cũng bị rối loạn. Và đậu nành và các chế phẩm từ đậu nành là nguồn cung cấp các khoáng chất giúp thúc đẩy lượng estrogen trong cơ thể nữ giới.

500ml sữa đậu nành mỗi ngày là liều thuốc hiệu quả, có tác dụng tốt trong việc tăng cường chức năng nội tiết của cơ thể.

5. Tỏi

Tỏi được biết tới như một chất kháng sinh tự nhiên tốt nhất đối với sức khỏe. Loại thực phẩm này chứa nhiều chất allicin và các hoạt chất lưu huỳnh có tác dụng diệt khuẩn rất hiệu quả mà không hề có các tác dụng phụ khác.

Ăn nhiều tỏi sẽ làm ức chế quá trình sinh sôi, phát triển của các vi khuẩn và nấm gây nên bệnh viêm nhiễm âm đạo.

6. Ngũ cốc và rong biển

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, các thực phẩm ngũ cốc dạng thô có tác dụng lưu thông máu, duy trì mức độ estrogen trong cơ thể, từ đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan với tuyến vú.

Rong biển chứa nhiều iốt, có tác dụng kích thích sự bài tiết của các hormon tuyến yên, giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.

7. Thực phẩm giàu canxi

Các chứng minh đã cho thấy, cơ thể những người phụ nữ thiếu canxi sẽ có nguy cơ mắc bệnh ung thư buồng trứng cao hơn tới 54% so với những phụ nữ bình thường khác.

Canxi có vai trò quan trọng trong việc kiểm soát và kìm hãm sự tăng trưởng của các tế bào ung thư trong cơ thể. Vì vậy, cần chú ý bổ sung các thực phẩm giàu canxi vào các bữa ăn hàng ngày như: sữa và các chế phẩm từ sữa, đậu bắp, đậu nành, tôm, cá, trứng... Ở những phụ nữ lớn tuổi, lượng canxi cần nhiều hơn, khoảng 1.000mg/ngày.

8. Bổ sung acid folic

Việc thiếu axit folic có thể dẫn tới các bệnh vùng tử cung như: viêm nhiễm, ung thư cổ tử cung... Ngoài ra còn có thể gây nên những khuyết tật cho hệ thần kinh của cho thai nhi sau này.

Vì vậy, phụ nữ nên tăng cường bổ sung axit folic qua các thực phẩm như: gan động vật, rau bina, cải bắp, ngũ cốc, trứng, đậu nành...

Cũng cần chú ý, axit folic sẽ bị phá huỷ và mất đi ở nhiệt độ cao, do vậy, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn khi chế biến những thực phẩm giàu axit folic, không nên đun trong thời gian dài và nhiệt độ nấu quá cao.