Причины колебаний веса в предменструальный период и во время месячных. Пищевое поведение в данный период.

Большинство из женщин ежемесячно переживает прибавку в весе на 1-3 кг в определенный период менструального цикла. Не зная ничего о внутренних процессах, происходящих в нас, мы можем впасть в панику и предпринять множество лишних, а то и опасных мер. Для того что бы не испытывать стресс каждый месяц и не останавливаться в своем прогрессе , давайте разберемся в природе этих лишних килограммов и трезво оценим ситуацию.
Основная причина набора веса в дни менструации – это задержка воды в организме. Что может сбивать с толку девушек , которые следят за своим питанием. Набор веса часто незначителен, и этот вес, как правило, уходит так же быстро, как и набирается. Задержку воды организмом можно свести к минимуму, если в дни менструации немного изменить рацион – уменьшить потребление соли и увеличить количество чистой воды.
Вторая, не менее важная причина набора веса кроется в зверском аппетите. Повышение аппетита в предменструальный период и во время месячных заложено природой. Примерно в середине месячного цикла (14-15 сутки) созревает способная к оплодотворению яйцеклетка и увеличивается выработка гормона прогестерона, ответственного за будущую беременность. Организм начинает ответственно делать запасы впрок, справедливо полагая, что они вскоре понадобятся для двоих.
Кроме того, в период ПМС многие женщины налегают на шоколад и другие сладости. При этом страстное желание употребить данные продукты не имеет никакого отношения к голоду. В его основе — биохимические процессы, происходящие в головном мозгу в результате изменения гормонального фона.
Пристрастие к сладкому перед менструацией вызвано инстинктивным стремлением быстро повысить уровень серотонина, норэпинефрина и эндорфинов, которые улучшают настроение и даже являются природными обезболивающими. Также в период менструации снижается уровень гемоглобина, что вызывает ощущение слабости. Нехватку сил мы стараемся возместить «вкусными» калориями — это один из самых быстрых способов стабилизировать образовавшийся дисбаланс.
Однако обычно это только усугубляет проблему. Пирожные, шоколад и прочие сладости вызывают быстрый подъем уровня глюкозы в крови и практически сразу его резкое снижение, что снова пробуждает желание добавить еще «быстрых углеводов». К тому же, колебания гормонального фона провоцируют сбои в выработке инсулина, который отвечает за регуляцию уровня сахара в крови.
С приближением предменструального синдрома стоит снизить употребление соли. Так можно избежать отеков. В питании лучше отдать предпочтение сложным углеводом.
По сравнению с «быстрыми углеводами» намного полезнее еда, содержащая сложные углеводы. Самые яркие представители — это бобовые, крупы, каши, макароны твердых сортов пшеницы, а также овощи и фрукты с низким гликемическим индексом: киви, яблоки, грейпфруты. Они не только способствуют повышению содержания серотонина в организме, но и оказывают помощь в более полном метаболизме невостребованного прогестерона.
Обогатите свой рацион микроэлементами. Благотворное влияние кальция и магния, облегчающих симптомы ПМС, давно доказано. Например, прием 200 мг магния в день почти наполовину снижает риск образования отеков, появления боли в груди и вздутия живота. Если в организме достаточно этих элементов, желание отведать шоколадку возникает значительно реже. Магний нормализует уровень глюкозы в крови и улучшает усвоение организмом кальция.
В аптеках или магазинах спортивного питания можно приобрести подходящие препараты, содержащий комплекс аминокислот, минералов, в частности кальция и магния, витаминов и трав. За счет богатого и сбалансированного состава они нормализуют обмен веществ и работу ЖКТ, способствуют уменьшению массы тела.
Надо отметить, что девушки, привыкшие к здоровому образу жизни и правильному питанию, значительно легче контролируют свой вес в данный период, это обусловлено правильными пищевыми привычками, умением сдерживать свой аппетит, а так же грамотным употреблением соли и воды.
Не стоит забывать так же о фазах цикла, которые играют важную роль в скорости обмена веществ. В последней фазе цикла (после овуляции) обмен веществ ускоряется, что дает нам возможность активнее сжигать жир. Но это кроет в себе и другую опасность: среди масс бытует мнение о том, что так как обмен веществ перед месячными ускоренный, то все что вы съедите пройдет бесследно для вашей фигуры. Это большое заблуждение. Попробуйте использовать это время с пользой, а не во вред себе.

Источники:
Тарасова М. А., Лекарева Т. М., Потин В. В., Петрова Н. Н. Предменструальный синдром. — СПб.: Н-Л, 2007
Савельева Г. М., Серов В. Н., Сухих Г. Т. Акушерство и гинекология.— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.

Автор : Арина Скоромная. Пищевое поведение в данный период.

Большинство из женщин ежемесячно переживает прибавку в весе на 1-3 кг в определенный период менструального цикла. Не зная ничего о внутренних процессах, происходящих в нас, мы можем впасть в панику и предпринять множество лишних, а то и опасных мер. Для того что бы не испытывать стресс каждый месяц и не останавливаться в своем прогрессе , давайте разберемся в природе этих лишних килограммов и трезво оценим ситуацию.
Основная причина набора веса в дни менструации – это задержка воды в организме. Что может сбивать с толку девушек , которые следят за своим питанием. Набор веса часто незначителен, и этот вес, как правило, уходит так же быстро, как и набирается. Задержку воды организмом можно свести к минимуму, если в дни менструации немного изменить рацион – уменьшить потребление соли и увеличить количество чистой воды.
Вторая, не менее важная причина набора веса кроется в зверском аппетите. Повышение аппетита в

предменструальный период и во время месячных заложено природой. Примерно в середине месячного цикла (14-15 сутки) созревает способная к оплодотворению яйцеклетка и увеличивается выработка гормона прогестерона, ответственного за будущую беременность. Организм начинает ответственно делать запасы впрок, справедливо полагая, что они вскоре понадобятся для двоих.
Кроме того, в период ПМС многие женщины налегают на шоколад и другие сладости. При этом страстное желание употребить данные продукты не имеет никакого отношения к голоду. В его основе — биохимические процессы, происходящие в головном мозгу в результате изменения гормонального фона.
Пристрастие к сладкому перед менструацией вызвано инстинктивным стремлением быстро повысить уровень серотонина, норэпинефрина и эндорфинов, которые улучшают настроение и даже являются природными обезболивающими. Также в период менструации снижается уровень гемоглобина, что вызывает ощущение слабости. Нехватку сил мы стараемся возместить «вкусными» калориями — это один из самых быстрых способов стабилизировать образовавшийся дисбаланс.
Однако обычно это только усугубляет проблему. Пирожные, шоколад и прочие сладости вызывают быстрый подъем уровня глюкозы в крови и практически сразу его резкое снижение, что снова пробуждает желание добавить еще «быстрых углеводов». К тому же, колебания гормонального фона провоцируют сбои в выработке инсулина, который отвечает за регуляцию уровня сахара в крови.
С приближением предменструального синдрома стоит снизить употребление соли. Так можно избежать отеков. В питании лучше отдать предпочтение сложным углеводом.
По сравнению с «быстрыми углеводами» намного полезнее еда, содержащая сложные углеводы. Самые яркие представители — это бобовые, крупы, каши, макароны твердых сортов пшеницы, а также овощи и фрукты с низким гликемическим индексом: киви, яблоки, грейпфруты. Они не только способствуют повышению содержания серотонина в организме, но и оказывают помощь в более полном метаболизме невостребованного прогестерона.
Обогатите свой рацион микроэлементами. Благотворное влияние кальция и магния, облегчающих симптомы ПМС, давно доказано. Например, прием 200 мг магния в день почти наполовину снижает риск образования отеков, появления боли в груди и вздутия живота. Если в организме достаточно этих элементов, желание отведать шоколадку возникает значительно реже. Магний нормализует уровень глюкозы в крови и улучшает усвоение организмом кальция.
В аптеках или магазинах спортивного питания можно приобрести подходящие препараты, содержащий комплекс аминокислот, минералов, в частности кальция и магния, витаминов и трав. За счет богатого и сбалансированного состава они нормализуют обмен веществ и работу ЖКТ, способствуют уменьшению массы тела.
Надо отметить, что девушки, привыкшие к здоровому образу жизни и правильному питанию, значительно легче контролируют свой вес в данный период, это обусловлено правильными пищевыми привычками, умением сдерживать свой аппетит, а так же грамотным употреблением соли и воды.
Не стоит забывать так же о фазах цикла, которые играют важную роль в скорости обмена веществ. В последней фазе цикла (после овуляции) обмен веществ ускоряется, что дает нам возможность активнее сжигать жир. Но это кроет в себе и другую опасность: среди масс бытует мнение о том, что так как обмен веществ перед месячными ускоренный, то все что вы съедите пройдет бесследно для вашей фигуры. Это большое заблуждение. Попробуйте использовать это время с пользой, а не во вред себе.

Источники:
Тарасова М. А., Лекарева Т. М., Потин В. В., Петрова Н. Н. Предменструальный синдром. — СПб.: Н-Л, 2007
Савельева Г. М., Серов В. Н., Сухих Г. Т. Акушерство и гинекология.— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.

Автор : Арина Скоромная