

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552



เมื่อใกล้ถึงวันนั้นของเดือน ผู้หญิงส่วนใหญ่มักมีอาการดังกล่าวมาข้างบนบ้างแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้ป้องกันหรืออย่างน้อยก็บรรเทาได้หาก **"เลือก"** หรือ **"เลี้ยง"** การรับประทานอาหารบางประเภทในเวลาที่ที่มีประจำเดือน

ฤดูกาลของการรับประทวนคาร์โบไฮเดรตในช่วงเวลาที่มีน้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้นก็ควรเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณภาพ เช่น ธัญพืชหรือข้าวกล้อง เป็นต้น

หลักเลี้ยง

กาแฟอื่น ผลการวิจัยพบว่าผู้หญิงจีนที่ดื่มกาแฟวันละหนึ่งถ้วยครึ่งถึงสี่ถ้วย มีอาการต่างๆ

ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ก่อนการมีประจำเดือนมากกว่าผู้ที่ไม่มีติ่มเครื่องตีเหล็กนี้ถึง 2 เท่า จึงควรหลีกเลี่ยงเครื่องตีเหล็กที่มีกาเฟอีนในช่วงเวลาดังกล่าวโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ร่างกายอ่อนไหวต่อการบริโภคกาเฟอีนอยู่แล้ว

ไซเบอร์เกิร์ล

ขอบคุณข้อมูล : นิตยสารแพรว

