

સ્ત્રીઓમાં સર્વ સમસ્યાનું સમાધાન: હેલ્થી ફૂડ

ડાયટ ટિપ્સ - અંગના શાહ

માસિક આવતા પહેલાં શરીરમાં આવતા ચેન્જ હેરાન કરતા હોય છે , જેને પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ (PMS) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સમયે વજનમાં વધારો દેખાય છે , ઉપરાંત ચીડિયાપણું વધી જાય છે , પરંતુ જે આ સમયમાં આહારની સાથે નિયમિત યોગ , ધ્યાન, વ્યાયામ કરવામાં આવે તો થોડા ઘણા અંશે આ તમામ મુશ્કેલીને કંટ્રોલ કરી શકાય છે.

પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ ચેન્જના કારણે શરીરમાં પાણીનો ભરાવો થયેલો રહે છે. માસિકના એકાદ અઠવાડિયા પહેલાં જ શરીરમાં ભાર લાગવા માંડે છે. આનું કારણ શરીરમાં આવતાં હોર્મોનલ ફેરફાર છે. ઉપરાંત રોજિંદી લાઇફસ્ટાઇલ પણ જવાબદાર રહેતી હોય છે. PMSનાં કારણોમાં હેરિડિટીને પણ જવાબદાર ગણવામાં આવતી હોય છે. શરીરમાં અમુક પ્રકારનાં વિટામિનની કમી હોવાને કારણે પણ વધુ તકલીફ પડતી હોય છે. ઉપરાંત જે વધુ પડતું 'મીઠું' ખાવાની ટેવ હોય તો પણ PMSનાં લક્ષણો વધુ ખેવા મળતાં હોય છે.

આ ઉપરાંત આવા સમયે સ્ત્રીઓમાં વધુ પડતો ગુસ્સો કરવો , સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જવો જેવાં લક્ષણો ખેવા મળે છે. જે સ્વભાવ વધુ પડતો ચીડિયો થઈ જાય તો તેના માટે ધ્યાન અને યોગથી હાથ ધરવો જોઈએ છે. ઉપરાંત તમારી રોજિંદી લાઇફસ્ટાઇલને થોડી બદલીને પણ આ તકલીફને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે.

વ્યાયામ માટે સમય ફાળવો

વ્યાયામ પણ આ સમયે હાથ ધારવા સારું સાબિત થાય છે. દરરોજ જિમમાં ૨૦થી ૩૦ મિનિટ જવાનું શિડ્યુલ બનાવી લો. ઘરે નિયમિત વ્યાયામ કરીએ તો પણ ચાલે અથવા એરોબિક્સ બરાબર શીખીને પછી ઘરે પણ કરી શકાય છે. આમ ના કરી શકતા હોય તો સવારે અથવા સાંજે ૨૦-૩૦ મિનિટ ચાલવા જઈને પણ કસરત તો થઈ જ શકે છે. ફક્ત અડધો કલાકની કસરત પણ PMSના પ્રોબ્લેમ્સને દૂર રાખી શકે છે.

ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું કરો

રોજના આહારમાં નમકનું પ્રમાણ ઓછું કરવાથી પણ PMSના પ્રોબ્લેમ્સને દૂર રાખી શકાય છે.

રોટલી, ભાખરી, ભાત વગેરેમાં મીઠું નાંખશો જ નહીં.

જવ, છાશ, સલાડ વગેરે મીઠા વગર ખાવાની આદત પાડો.

ખોરાકમાં સોડા, ઇનો વગેરે ઓછા વાપરો.

એકરૂટા મીઠાવાળા મસાલા જેમ કે, મેથીનો મસાલો, ચાટ મસાલો, જીરાજીરું વગેરેનો ઉપયોગ ટાળો.

માસિકના અઠવાડિયા પહેલાં આટલું કરો

રોજિંદા આહારમાં સમતોલ ભોજન લો.

રોજના સ્ત્રી ૩ જુદાં જુદાં ફળો લો.

રોજિંદા ખોરાકમાં ૪થી ૫ જુદાં જુદાં શાકભાજી ખાવ.

બને તેટલા ખડા લોટનો વપરાશ કરતા રહો.

ઝીણો દળેલો લોટ કે મેંદો વગેરે વાપરશો નહીં.

દિવસમાં ૧૦થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવો.

તળેલાં, ગળ્યાં અને જંકફૂડને અવોઇડ કરો.

આ પ્રમાણે ધ્યાન આપવાથી માસિક પહેલાં વોટર રિટેન્શનને ઘણું દૂર રાખી શકાય છે.

(લેખિકા અમેરિકામાં ડાયટિશ્યન છે.)