

آیا مصرف مکمل در دوران قاعدگی توصیه می‌شود؟

26 آذر 1404



دوران قاعدگی یکی از دوره‌های طبیعی اما حساس در چرخه بدن زنان است که می‌تواند با تغییرات هورمونی، جسمی و حتی روانی همراه باشد. در این بازه، بسیاری از زنان علائمی مانند خستگی، دردهای عضلانی، نوسانات خلقی، کاهش تمرکز یا ضعف عمومی را تجربه می‌کنند. همین موضوع باعث می‌شود این پرسش مطرح شود که آیا مصرف مکمل‌های غذایی یا ورزشی در دوران قاعدگی مفید است یا بهتر است متوقف شود. پاسخ این سؤال یک «بله یا خیر» ساده نیست، بلکه به نوع مکمل، شرایط بدنی فرد و هدف مصرف بستگی دارد.

تغییرات بدن در دوران قاعدگی

در دوران قاعدگی، سطح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون دچار نوسان می‌شود. این تغییرات می‌توانند روی سطح انرژی، متابولیسم، حساسیت به درد و حتی اشتها تأثیر بگذارند. همچنین به دلیل از دست دادن خون، ذخایر برخی ریزمغذی‌ها به‌ویژه آهن کاهش می‌یابد. بدن در این دوره بیشتر به استراحت و بازسازی نیاز دارد، اما این به معنای توقف کامل فعالیت یا بی‌نیازی از تغذیه هدفمند نیست.

در واقع اگر بدن در این بازه مواد مغذی کافی دریافت نکند، علائم قاعدگی می‌توانند شدیدتر شوند و فرد احساس فرسودگی بیشتری داشته باشد. از همین‌جا نقش مکمل‌ها به‌عنوان یک ابزار حمایتی مطرح می‌شود، نه راه‌حل جادویی.

مکمل‌ها و نقش حمایتی آن‌ها در این دوره

مکمل‌ها به‌طور کلی برای جبران کمبودها یا حمایت از عملکرد بدن طراحی شده‌اند. در دوران قاعدگی، بدن ممکن است به برخی مواد مغذی بیش از قبل نیاز داشته باشد. اگر رژیم غذایی نتواند این نیاز را پوشش دهد، مصرف هوشمندانه مکمل می‌تواند

کمک‌کننده باشد. اما مصرف خودسرانه یا بیش‌ازحد، به‌ویژه در این دوره حساس، می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد.

نکته مهم این است که مکمل‌ها باید بر اساس نیاز واقعی بدن مصرف شوند. برای مثال، زنی که دچار کم‌خونی یا ضعف شدید می‌شود، ممکن است از مصرف برخی مکمل‌ها سود ببرد، اما فردی که علائم خفیف دارد، شاید تنها با تنظیم تغذیه به تعادل برسد.



مکمل‌های ورزشی در دوران قاعدگی

بسیاری از زنانی که ورزش می‌کنند، نگران مصرف مکمل‌های ورزشی در دوران قاعدگی هستند. در این دوره، سطح انرژی ممکن است کاهش یابد و تحمل تمرین سخت کمتر شود. با این حال، مصرف برخی مکمل‌های پایه معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند. آنچه اهمیت دارد، شدت تمرین و واکنش بدن است.

برای مثال، مصرف پروتئین برای حفظ عضلات یا کمک به ریکاوری معمولاً در دوران قاعدگی ایمن است، به شرط آنکه دچار مشکلات گوارشی نشود. اما استفاده از مکمل‌های محرک یا پیش‌تمرین‌های قوی که ضربان قلب را بالا می‌برند، ممکن است در این دوره احساس ناراحتی، اضطراب یا تشدید درد ایجاد کند. بنابراین در این بازه، کاهش دوز یا پرهیز از محرک‌ها انتخاب عاقلانه‌تری است.

نقش مکمل‌ها در کاهش علائم قاعدگی

برخی مکمل‌ها می‌توانند به کاهش علائم شایع قاعدگی کمک کنند، البته نه به‌عنوان درمان قطعی. دردهای عضلانی، گرفتگی‌ها و نوسانات خلقی معمولاً نتیجه تغییرات هورمونی و التهابی هستند. حمایت تغذیه‌ای مناسب می‌تواند شدت این علائم را کمتر کند.

در مقابل، مصرف نادرست مکمل‌ها می‌تواند باعث نفخ، تهوع یا سردرد شود که خود این علائم در دوران قاعدگی آزاردهنده‌تر هستند. بنابراین توجه به واکنش بدن و انتخاب دوز مناسب اهمیت زیادی دارد.

چه زمانی مصرف مکمل بهتر است محدود شود؟

اگر فرد در دوران قاعدگی دچار درد شدید، تهوع، افت فشار یا ضعف قابل توجه است، بهتر است مصرف برخی مکمل‌ها را موقتاً کاهش دهد. بدن در این شرایط در حالت استرس قرار دارد و اضافه‌کردن ترکیبات غیرضروری ممکن است فشار بیشتری ایجاد کند. همچنین اگر مکملی باعث تشدید علائم می‌شود، حتی اگر در روزهای دیگر مشکلی نداشته، بهتر است در این دوره کنار گذاشته شود.

این موضوع به‌ویژه درباره مکمل‌هایی که روی سیستم عصبی یا هورمونی اثر می‌گذارند اهمیت دارد. گوش دادن به بدن و احترام به سیگنال‌های آن، مهم‌ترین اصل در این بازه است.

تفاوت نیازهای افراد مختلف

همه زنان تجربه یکسانی از قاعدگی ندارند. برخی بدون درد و مشکل خاص این دوره را پشت سر می‌گذارند و برخی دیگر با علائم شدید روبه‌رو هستند. بنابراین نسخه واحدی برای مصرف مکمل در دوران قاعدگی وجود ندارد. عواملی مانند سن، سطح فعالیت بدنی، وضعیت تغذیه، سابقه کم‌خونی یا مشکلات هورمونی در این تصمیم نقش دارند.

برای زنی که تمرین منظم دارد و رژیم غذایی متعادلی مصرف می‌کند، مکمل‌ها ممکن است فقط نقش پشتیبان داشته باشند. در حالی که برای فردی با کمبودهای تغذیه‌ای، این مکمل‌ها می‌توانند تفاوت محسوسی ایجاد کنند.



مکمل یا تغذیه؛ کدام اولویت دارد؟

در دوران قاعدگی، اولویت همیشه با تغذیه مناسب است. غذاهای کامل، منابع طبیعی و دریافت کافی آب می‌توانند بخش بزرگی از نیاز بدن را تأمین کنند. مکمل‌ها زمانی معنا پیدا می‌کنند که تغذیه به‌تنهایی کافی نباشد یا بدن نیاز خاصی داشته باشد.

اتکا صرف به مکمل‌ها بدون توجه به تغذیه، نه‌تنها کمکی نمی‌کند، بلکه می‌تواند بدن را از تعادل خارج کند. مکمل‌ها باید مکمل باشند، نه جایگزین غذا.

جمع‌بندی نهایی

مصرف مکمل در دوران قاعدگی به‌طور کلی ممنوع یا خطرناک نیست، اما نیاز به آگاهی و انعطاف دارد. در این دوره، بدن حساس‌تر است و واکنش‌ها می‌توانند متفاوت باشند. مکمل‌های پایه و حمایتی معمولاً قابل استفاده‌اند، اما مکمل‌های محرک یا سنگین بهتر است با احتیاط مصرف شوند یا دوز آن‌ها کاهش یابد.

در نهایت، توصیه اصلی این است که هر زن بدن خود را بشناسد و بر اساس تجربه شخصی، شدت علائم و نیازهای تغذیه‌ای تصمیم بگیرد. قاعدگی دوره‌ای برای فشار آوردن به بدن نیست، بلکه زمانی برای مراقبت بیشتر است. مکمل‌ها اگر هوشمندانه و آگاهانه مصرف شوند، می‌توانند در این مسیر کمک‌کننده باشند، اما شرط اصلی، تعادل و توجه به پیام‌های بدن است.

سوالات متداول

آیا مصرف مکمل در دوران قاعدگی خطرناک است؟

خیر؛ در صورت انتخاب درست و دوز مناسب، معمولاً خطری ندارد.

آیا باید مصرف مکمل‌های ورزشی را در این دوره قطع کرد؟

نه لزوماً؛ مکمل‌های پایه قابل مصرف‌اند اما محرک‌ها بهتر است محدود شوند.

کدام مکمل‌ها در دوران قاعدگی حساس‌ترند؟

مکمل‌های محرک یا هورمونی که ممکن است علائم را تشدید کنند.

محصولات مرتبط



اورجینال

کرم دور چشم دکتر ژیلا | Doctor Jila Eye Cream

۲۹۲,۰۰۰ تومان



اورجینال

کرم ضد چروک دکتر ژیلای | Doctor Jila Anti-Wrinkle Cream

۳۴۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

Ellaro Acne Wash Cleansing Gel | ژل شستشوی الارو آکنه واش

۳۶۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

لوسیون بدن آبرسان و مرطوب کننده Q10 الارو | Ellaro Q10 Body Lotion

۵۴۳,۰۰۰ تومان



اورجینال

استیک ضد تعریق زنانه Soft Clear آمبرلا | Umbrella Soft Clear Anti-Perspirant

۱۵۹,۰۰۰ تومان