**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**ورشة بعنوان /الغذاء والرياضة المناسبة للنساء فترة الدورة الشهرية**

**تم انجاز الورشة في يوم الثلاثاء المصادق 15/2/2022 على طالبات المرحلة الأولى من قبل التريسية (م.م شهد هيثم) وتضمنت الورشة ما يلي:**

**الغذاء المناسب أثناء الدورة الشهرية**

**ومنها الأطعمة الغنية بالحديد حيث** يعد [الحديد](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%86%D9%82%D8%B5-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AF-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B3%D9%85_18738) معدن مهم يساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء وينقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، كما يساعد على تعزيز الطاقة.

**الأطعمة الغنية بالألياف** تعد الألياف مصدر غذائي مهم لتناوله أثناء الدورة الشهرية، حيث أنها تعمل على إزالة السموم وتخفيف احتباس السوائل في الجسم بسبب الدورة الشهرية، وتساعد أيضًا على توازن الهرمونات مما تقلل من التقلبات المزاجية، وتحسين النوم، والتحكم في الوزن بشكل أفضل.

**الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم**يعد الأكل الذي يحتوي على المغنيسيوم من الأكل المناسب أثناء الدورة الشهرية، حيث أنه يساعد على التخلص من الام الدورة الشهرية والتخفيف من التشنجات، والصداع، وصعوبة النوم.

**الفواكه والخضروات**تعد الفواكه والخضروات من الأطعمة الغنية بالماء والتي تحافظ على رطوبة الجسم، وتساعد على الحد من الرغبة الشديدة في تناول السكر، وغنية أيضًا بالحديد و[الزنك](https://www.webteb.com/vitamins/%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%86%D9%83) واليود والمغنيسيوم.

**اما الغذاء الغير مناسبة أثناء الدورة الشهرية**

**1. الطعام المملح** يؤدي تناول الملح إلى احتباس السوائل في الجسم وزيادة الانتفاخ والتقلصات، لذلك يجب تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح لتقليل الانتفاخ واحتباس السوائل.

**2. السكر** يؤدي تناول الكثير من السكر إلى زيادة التقلبات المزاجية، وقد يؤدي إلى ارتفاع في الطاقة ثم انخفاض مفاجئ، لذلك يجب تناول السكر باعتدال لتنظيم الحالة المزاجية وعدم زيادة الوزن.

**3. الطعام الحار** يؤدي تناول الطعام الحار والغني بالتوابل إلى اضطراب المعدة مما قد يسبب في بعض الأحيان الإسهال، و[الغثيان](https://www.webteb.com/articles/9-%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%BA%D9%8A%D8%B1-%D9%85%D8%AA%D9%88%D9%82%D8%B9%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B4%D8%B9%D9%88%D8%B1-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%AB%D9%8A%D8%A7%D9%86_19743)، والام في المعدة، لذلك من الأفضل تجنب تناول هذه الأطعمة أثناء الدورة الشهرية.

**4. اللحوم الحمراء والأطعمة الدهنية** تحتوي اللحوم الحمراء والأطعمة الدهنية على نسبة عالية من البروستاغلاندين والذي يؤدي إلى زيادة حدوث التقلصات أثناء الدورة الشهرية، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى الإمساك وإبطاء عملية الهضم، لذلك من الأفضل تجنب هذه الأطعمة لمنع حدوث التقلصات.

**فوائد ممارسة الرياضة اثناء الدورة الشهرية هي:**

**1**. تحسين المزاج

تساعد التمارين الرياضية في التخفيف من الشعور ببعض المشاعر السلبية المرافقة للدورة الشهرية، مثل: [الاكتئاب](https://www.webteb.com/mental-health/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8)، والغضب، والحزن.

2. تقليل الشعور بالإرهاق إن التغيرات الهرمونية المرافقة للدورة الشهرية قد تؤدي إلى الشعور بالإرهاق، ومن الممكن التغلب على هذا الإرهاق عن طريق القيام بالتمارين الرياضية من خلال زيادة مستويات الطاقة في الجسم.

3. التخفيف من الام الدورة الشهرية قد تساعد التمارين الرياضية، مثل المشي خلال وقبل الدورة الشهرية في التخفيف من الالام المرافقة لها، إذ إن الرياضة قد تساعد على التغلب على [أعراض المتلازمة السابقة للحيض](https://baby.webteb.com/pms) (PMS)، مثل الام الحوض، كما قد تساعد الرياضة على تقليل خطر الإصابة بعسر الطمث (Dysmenorrhea).

مخاطر الرياضة والدورة الشهرية

بالرغم من الفوائد العديدة التي تقدمها الرياضة خلال الدورة الشهرية، إلا أن الإفراط بالقيام بالتمارين الرياضية قد يسبب غياب أو عدم انتظام أو توقف الدورة الشهرية بشكل كلي.

وعادةً ما تصيب هذه المشكلات النساء الرياضيات اللواتي يقمن بالتمارين الشديدة بانتظام، ولكن من الممكن أن تنقطع الدورة عند القيام بتمارين شديدة في حال كانت المرأة منقطعة عن الرياضة لفترة طويلة.

لذلك يجب استشارة الطبيب المختص في حال غياب الدورة أو [عدم انتظامها](https://www.webteb.com/articles/اسباب-عدم-انتظام-الدورة-الشهرية_20923)، إذ إن هذه الأعراض قد تدل على مشكلات صحية أخرى



