

9 thực phẩm quen thuộc cho phái yếu cân bằng nội tiết tố

Lúc nội tiết tố mất đi cân với, cơ thể có khả năng bị những rắc rối đó là da sạm đi, kinh nguyệt bị rối loạn và tâm trạng bất ổn. Tuy nhiên, việc điều chỉnh chế độ ăn uống có thể giúp bổ trợ cân với nội đào thải tố 1 phương pháp tự dung. Sau đây sẽ chia sẻ 9 món ăn quen thuộc giúp phái yếu cân bằng nội đào thải tố, không những dễ tậu mà còn đem đến lợi ích thông minh trong vấn đề cho các chị em duy trì cân với hormone hiệu quả.

Sự mất cân bằng nội tiết có khả năng dẫn đến hàng loạt vướng mắc như là da mụn nhọt, tâm trạng đổi thay, biến đổi chu kỳ kinh nguyệt hay tăng cân không tự chủ. May mắn thay, nhiều lần mẫu thực phẩm quen thuộc trong khẩu phần ăn uống hằng ngày có khả năng cho cân bằng nội đào thải tố 1 giải pháp lợi ích tốt. Dưới đây là 9 thực phẩm quen thuộc cho phái đẹp cân bằng nội bài tiết tố, khỏe khoắn hơn từ bên trong.

Rau xanh

Các mẫu rau xanh như rau bina, cải xoăn và cải rổ là nguồn cung ứng dồi dào các chất ngăn ngừa oxy hóa, vitamin và khoáng chất, giúp suy yếu nhiễm trùng trong cơ thể. Cụ thể, các hoạt chất tránh oxy hóa này giúp bảo vệ những tế bào khỏi tổn thương do các gốc tự do, từ đó hỗ trợ cân với hormone estrogen.

Bên cạnh ra, rau lá xanh còn cho suy giảm mức độ hormone căng thẳng cortisol, từ ấy làm giảm mức độ lo lắng.

Quả bơ

Quả bơ là một nguồn dưỡng chất béo lành mạnh gồm có axit béo không bão hòa đơn, cho giảm hấp thụ estrogen trong cơ thể. Món ăn này đặc biệt bổ ích đối với những chị em phụ nữ có mức estrogen cao. Beta-sitosterol, 1 hợp chất có trong bơ, có ảnh hưởng tích cực đến mức cholesterol, từ đó giúp cân bằng hormone cortisol. Các sterol thực vật trong bơ cũng đóng vai trò trong vấn đề điều chỉnh nồng độ estrogen và progesterone, hai hormone cần thiết trong thời kỳ rụng trứng và những ngày kinh nguyệt.

Ức gà

Ức gà là một nguồn protein chất lượng cao, ít hoạt chất béo và giàu hoạt chất. Protein ngoài việc cho xây dựng cơ bắp mà còn thúc đẩy giai đoạn sản sinh hormone leptin, hormone mang lại cảm giác no. Mặt khác, protein trong ức gà cũng cho duy trì sự ổn định của hormone insulin và estrogen.

Bông cải xanh

Bông cải xanh chứa sulforaphane, 1 dinh dưỡng ngăn chặn oxy hóa mạnh giúp ham muốn enzyme trợ giúp giải độc gan và chuyển hóa estrogen. Kali, canxi và magie có trong bông cải xanh cũng giúp tăng cường khả năng cơ bắp và xương khớp, giúp cơ thể giữ tính mệnh toàn diện. Ăn bông cải xanh liên tục không chỉ uy tín giúp hệ tiêu hóa mà còn hỗ trợ cân bằng nội đào thải tố, suy yếu nguy cơ mắc các bệnh phụ khoa.

Hạt quinoa

Hạt Quinoa là 1 trong những nguồn protein thực vật phong phú, giúp giữ mức testosterone tại đàn bà. Đây là 1 hormone cần thiết cho cơ thể giữ cơ bắp và điều hòa cảm giác no. Bên cạnh ra, quinoa còn cất số lượng to photpho và magie, cho giảm thiểu không dễ chịu vì hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS). Đặc biệt, magiê có khả năng thực hiện dịu hệ thần kinh, giúp cải thiện giấc ngủ và tâm trạng.

Lựu

Lựu là một loại trái cây giàu chất tránh oxy hóa, nhất là là những hợp dưỡng chất polyphenol. Những dưỡng chất này có khả năng phòng ngừa quá trình phân phối estrogen dư thừa trong cơ thể, cho cân bằng mức estrogen tại chị em nữ giới. Lựu cũng giúp tăng cường sức đề kháng, gia tăng tính mệnh tim mạch và tuân thủ trẻ giai đoạn lão hóa.

Hạt lanh

Hạt lanh là một trong các nguồn phân phối estrogen thực vật (phytoestrogen) dồi dào, nhất là là lignan. Lignan giúp thúc đẩy thời kỳ cân với nội đào thải tố bằng biện pháp điều chỉnh mức estrogen trong cơ thể. Ngoài đó, axit béo omega-3, dưỡng chất ngăn chặn oxy hóa và dưỡng chất xơ trong hạt lanh cũng góp phần lên việc giảm viêm và giúp đỡ hệ tiêu hóa.

Anh đào

Quả anh đào chứa nhiều melatonin, một hormone có vai trò điều chỉnh giấc ngủ. Melatonin ngoài việc cho gia tăng chất lượng giấc ngủ mà còn góp phần lên việc điều chỉnh sự cân bằng nội bài tiết tố. Không những vậy, anh đào cũng giàu magie, cho làm theo giảm mức cortisol và điều chỉnh hormone adrenaline, từ đó cho tự chủ mức độ lo lắng.

Trứng

Trứng là một món ăn thông minh để cân với hormone insulin và ghrelin. Insulin đóng vai trò kiểm soát lượng đường trong máu, trong lúc ghrelin điều chỉnh cảm giác thèm ăn. Sau lúc ăn trứng đến bữa sáng, nồng độ insulin và ghrelin sẽ suy yếu, cho kiểm chế cân không nhỏ và hạn chế cảm giác đói. Trứng cũng cung cấp nhiều lần hoạt chất dinh dưỡng cấp thiết như là vitamin D và omega-3, hỗ trợ tính mạng xương và tim mạch, giúp cơ thể phụ nữ giữ cân với nội bài tiết tố 1 cách hiệu quả.

9 thực phẩm quen thuộc cho các chị em cân với nội bài tiết tố nói Vừa rồi không những giàu dưỡng chất mà còn tác động tích cực đến liệu trình điều hòa hormone. Vấn đề bổ sung các thực phẩm này lên bữa ăn thường nhật sẽ cho chị em suy giảm lo lắng, điều chỉnh vòng kinh và gia tăng chức năng trao đổi dưỡng chất, từ đấy giúp đỡ cân với nội bài tiết tố một cách lợi ích tốt và tự dung.

Bạn có biết:

- <http://trungtamtelocbinh.vn/userfiles/67292556.pdf>
- <http://dochoivotn.com/uploads/userfiles/file/sensi/671c599a8375067121194.pdf>
- <https://cpharma.vn/public/media/media/file/medical/67293475.pdf>
- http://camgiang.edu.vn/null/viet_tin/files/671c59c5ecf5867121237.pdf
- <https://kiemnghiemhcm.gov.vn/upload/ckupload/files/DM05-2015/671c5d771bea567122183.pdf>
- <http://sh-shuanshin.com.vn/uploads/userfiles/file/medical/671c58e72883767121015.pdf>
- <http://vanchuyensongmai.com.vn/uploads/userfiles/file/671c5901c290167121041.pdf>
- <https://phongkhammika.com/public/images/post/files/dontfollowme/67292985.pdf>
- <https://tinhuylai.org.vn/Uploads/files/671c5c999a41367121961.pdf>
- <http://hoabaybay.0fees.us/cac-he-luy-cua-van-de-khong-su-dung-du-nuoc-moi-ngay/>