

巧克力可以緩解經痛嗎？

黃美惠

護理師

「好難過唷……，每次『大姨媽』一來，肚子就不舒服！」
「是這樣啊，來一片巧克力吧！會讓你舒服點喔！」不少女性朋友在月經前會出現不適的症狀，於是有種說法：不舒服的時候吃巧克力，可以減輕難過的感覺。不過話說回來，是不是巧克力真的這樣有效呢？

女孩子們往往在月經來之前，會變得情緒不穩、焦慮、緊張、頭痛、睡眠不好、胸部腫脹、注意力較無法集中，可是只要月經一來，症狀就會消失了，其實這就是 PMS（經前症候群）。通常，經前症候群是在 30 歲左右開始，40 歲是高峰期，會持續到更年期為止，一般來說，上班族群及生過小孩的婦女是好發族群。而根據研究顯示，經前症候群總是出現在月經來潮前 4 至 14 天之間，與月經周期裡血液中的荷爾蒙有關。另外，據美國貝勒醫學院內分泌教授鍾正芳的研究指出，經前症候群可能與血液內鋁太高、硒太低有關。

當經前症候群來襲時，女人通常會很想吃甜食（甜食可以活血化癥），尤其是巧克力。說也奇怪，巧克力入口，她們的情緒就自然變好了。為什麼巧克力可以緩解經前症候群呢？根據麻省理工學院的研究人員指出，巧克力可以提高腦內血清素（Seroto-

nin) 的濃度，而血清素適當，就比較會呈現積極樂觀的一面。除了巧克力外，一些果類（如番茄、鳳梨、胡桃、梅子）也可增加血清素，達到控制經前症候群的現象，且熱量又不太高。又根據研究，高熱量甜食會加速血液循環，減緩平滑肌收縮和血管的痙攣，所以有助於緩解經痛，且巧克力本身亦含有咖啡因之成分，對經痛及睡眠不好所引起的頭痛，也有緩解的作用。

甚至於一般傳說月經期間吃巧克力不會胖，其實是因為經期時的不適造成食欲降低，以致體重本來就會因此下降，所以即使吃巧克力會產生熱量，但仍然會被身體吸收。然一次吃太多的巧克力，可能會因巧克力中的大量單糖進入體內，而刺激胰島素大量分泌，使血糖驟降，故不妨改吃慕斯、奶昔、優格、脫脂牛奶。至於麵食、全麥麵包、麥片、番薯，在體內造成高血糖的速度比單糖（巧克力）慢，不致使胰島素大量分泌，儲存太多糖而發胖，故亦可一試。

此外，維生素 B₆ 是血清素合成所需之輔助因子，而富含維生素 B₆ 之食物，有鮭魚、牛肉、豬肉、鮪魚等。又，罹患經前症候群的女性朋友，想必都曾有經歷乳房腫脹疼痛、身體浮腫、腳腫之經驗，這是因為身體無法把多餘的鹽分排出體外，連帶過多的水分囤積在體內，這時妳必須控制鹽的攝取量，盡量不要碰醃漬品、醬油、煙燻製食物等，日常飲食以少油及清淡為主。

月經生理期間，盡量避免刺激性及冰冷的食物，否則容易造成不適；而適量的甜食會讓人感覺有較愉快的氣氛，是可以協助女性朋友度過這段時間的。

