

Wanita gempal rembes lebih hormon estrogen



**MUHAMMAD
NAZIRUL ASRI**

PEGAWAI Dietetik, Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia, Muhammad Nazirul Asri Badrul Hisham berkata, kitaran haid tidak normal atau tidak teratur berkait rapat dengan tabiat pemakanan.

Selain itu, ia juga mempunyai kaitan

dengan masalah obesiti.

"Individu yang mempunyai berat keterlaluan akan merembeskan hormon estrogen secara berlebihan.

"Estrogen adalah sejenis hormon yang penting bagi sistem reproduktif wanita kerana tahap estrogen yang tinggi dalam badan akan memberi kesan kepada kekerapan seseorang mengalami haid," jelasnya.

Lebih membimbangkan, berat badan berlebihan boleh menghentikan kitaran haid seseorang, kata Muhammad Nazirul.

Pun demikian, kepada mereka yang

terlalu kurus atau mengalami proses penurunan berat badan secara drastik pula, turut akan memberi impak kepada kitaran haid.

"Pengambilan kalori yang terlalu rendah akan menghentikan penghasilan hormon yang berperanan dalam proses ovulasi. Biasanya golongan pesakit anoreksia nervosa atau anoreksia bulimia akan berdepan dengan situasi itu," jelasnya.

Secara umum, Muhammad Nazirul berkata, tiada makanan khas bagi mendapatkan kitaran haid yang teratur.

"Bagaimanapun, saya tegaskan sekali lagi, berat badan yang ideal adalah amat penting bagi memastikan kitaran haid yang konsisten.

Seseorang boleh mengenal pasti sendiri status berat badan mereka melalui pengiraan Indeks Jisim Tubuh," katanya.

