



راهنمای تغذیه بانوان

خوب بخورید، خوب به نظر برسید و حس خوبی داشته باشید.

یک رژیم غذایی سالم به شما انرژی می دهد، خلق شما را خوب نگه می دارد، به حفظ وزن در دامنه مطلوب کمک کرده و از شما در تمام سنین محافظت می کند. رژیم غذایی سالم به کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی، افزایش باروری، مقابله با استرس، کاهش علائم یائسگی نیز کمک می کند.

واحد آموزش و ارتقای سلامت

بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار



برای شروع تغذیه ی خوب باید پایه ی برنامه غذایی صحیح باشد . تغذیه ی صحیح شامل استفاده از غلات کامل و سبوس دار ، میوه های تازه ، روغن و چربی های سالم و منابع پروتئینی بدون چربی یا کم چربی (مثل گوشت لخم و کم چربی یا بدون چربی ، مرغ بدون پوست و بدون چربی و ماهی) می باشد . این نوع از غذاها علاوه بر تامین انرژی به نشاط و شادابی را به ارمغان می آورد و برای داشتن ظاهر و احساس خوب در همه ی سنین کلیدی است . بر روی غذاهای گیاهی و غلات کامل تمرکز کنید .

بشقاب خود را با میوه های تازه و سبزیجات برگ سبز پر کنید . و هم چنین از غلات سبوس دار ، حبوبات و مغزها استفاده کنید . این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند . تا حد امکان از غذاهای که کمتر فراوری شده اند استفاده کنید . غذاهای کنسروی ، سوسیس ، کالباس از انواع غذاهای فراوری شده هستند .



با کلسیم استخوان سازی کنید.

زنان نسبت به مردان در معرض خطر بیشتری برای بروز پوکی استخوان هستند، بنابراین مهم است که میزان کافی کلسیم برای حمایت از سلامت استخوان های خود دریافت کنند. در حالی که شیر و محصولات لبنی سرشار از کلسیم است، چربی حیوانی و پروتئین زیاد می تواند از دست دادن استخوان را تسریع کند. چربی ها مانع از جذب کلسیم می شوند و پروتئین زیاد هم با افزایش دفع ادراری کلسیم به از دست دهی کلسیم استخوان کمک می کند. منابع گیاهی کلسیم مانند: مغزها و دانه ها مثل بادام ، کنجد و لوبیای سویا ، حبوبات ، کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم بروکسل را هم در برنامه غذایی خود در نظر بگیرید .

پروتئین بیش از حد مصرف نکنید.

پروتئین بخش مهمی از هر رژیم غذایی سالم است، اما خوردن بیش از حد پروتئین های حیوانی به خصوص برای زنان خطرناک است. مصرف زیاد منابع پروتئینی باعث از دست دادن کلسیم شده و با گذشت زمان، این امر می تواند به کاهش تراکم استخوان و پوکی استخوان منجر شود.





اطمینان حاصل کنید که آهن کافی دریافت می کنید.

بسیاری از زنان آهن کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی کنند. علاوه بر آن، زنان مقداری از این ماده ی معدنی مهم را در دوران قاعدگی از دست می دهند. دریافت آهن خود را با خوردن غذاهای حاوی آهن مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی، لوبیا، عدس، سبزی های سبز برگ تیره مثل جعفری، برگ های تیره رنگ کاهو، برگ چغندر، بادام، کنجد و غلات افزایش دهید. مصرف کافئین را کاهش دهید.

مصرف کافئین با سطح هورمون ها تداخل می کند و نیز از دست دادن کلسیم را افزایش می دهد، سعی کنید مصرف کافئین را به یک فنجان در روز کاهش دهید.

تنقلات را کنار بگذارید.

تنقلات شیرین و کربوهیدرات های ساده باعث ایجاد نوسانات شدید در سطح انرژی و خلق و خوی می شود. هر چند کنار گذاشتن این مواد غذایی ممکن است سخت باشد، اما اگر شما برای چند روز در برابر خوردن آنها مقاومت کنید، هوس خود فروکش خواهد کرد.



صبحانه بخورید.



سوخت و ساز بدن خود را در صبح با خوردن یک صبحانه سالم بالا ببرید. مطالعات نشان می دهد که افرادی که صبحانه می خورند تمایل به کاهش وزن در آنها بیش تر از کسانی است که از خوردن آن سر باز میزنند. یک صبحانه کامل و مقوی انرژی برای انجام کارهای روزمره را فراهم می کند.

وعده های کوچک و مکرر بخورید.



فاصله ی طولانی بین وعده های غذایی باعث ایجاد حالت خستگی و تحریک پذیری در شما می شود، پس بهتر است هر سه تا چهار ساعت یک بار چیزی بخورید.