

تغذیه سالم برای زنان

چگونه از غذاهای سالم بهره مند شوید؟

غذای خوب برای سلامتی ضروری است. غذایی که نتواند ویتامین، مواد معدنی و دیگر مواد غذایی ضروری را تامین کند از بسیاری جهات دیگر هم نامناسب خواهد بود. در میان مسائل تغذیه ای مربوط به زنان، حفظ وزن مناسب و داشتن بدن سالم بسیار مهم است. غذای سالم خوردن همیشه مهم است، اما غذاهای خاصی هستند که بر مسائلی از جمله پوکی استخوان، بارداری و سرطان سینه (که بانوان درگیر شان هستند) تاثیر مثبت می گذارند. این آبرغذاها سرشار از مواد مغذی اند، از بدن تان محافظت می کنند و کمک می کنند که سالم بمانید.

مراحل گوناگون زندگی مانند بارداری، شیردهی و دوران یائسگی برون زنان تاثیر دارد؛ بنابراین این برنامه غذایی مناسب با فعالیت های ورزشی به زنان کمک می کند تا وزن خود را در محدوده سلامتی حفظ کنند که این امر به کاهش مشکلات قلبی و سرطان سینه کمک می کند. پزشکان و پژوهشگران تغذیه و بهداشت توصیه می کنند زنان در برنامه غذایی خود باید بیشتر از میوه ها و سبزی ها، غلات (گندم، جو، برنج) و گوشت های کم چرب (مرغ، ماهی) و لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر) استفاده کنند.

تغذیه مناسب و مطلوب در دوران حاملگی می تواند در حدود ۵۰ درصد به طول عمر فرزند اضافه کند. این موضوع توسط پژوهشگران حداقل در موش ها به اثبات رسیده است. دانشمندان دانشگاه کمبریج گفته اند این امر ممکن است در مورد انسان نیز صدق کند. مواد مغذی که در میوه ها، سبزی ها و بعضی از نوشیدنی ها مانند دوغ و چای (به ویژه چای سبز) وجود دارد موجب به تاخیر انداختن پیری زود

رس می شوند. در ضمن نقش مهمی در حفظ سلامت و ظاهر زیبای پوست ، مو، چشم ها ، دندان ها، لثه ها، و ناخن ها دارد.

مواد غذایی مانند دانه سویا و فرآورده های آن (روغن سویا، شیر سویا) نخود ، گیلاس ، آلبالو، جو، زیتون، پیاز ، سیر و کنجد موجب کاهش خطر بروز سرطان سینه و کم شدن کلسترول خون (چربی خون) می شود.

توصیه های مهم:

- به وعده های غذایی تان اهمیت بدهید. در تغذیه زنان باردار، رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه و استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی از جمله گروه نان و غلات، میوه و سبزی، گروه گوشتها و مواد پروتئینی مثل تخم مرغ و حبوبات و لبنیات حائز اهمیت است. در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و فشار رحم بزرگ شده بر معده، زمان هضم و تخلیه غذا از معده به روده طولانی تر و همچنین دریچه ای که مابین مری و معده قرار دارد شل می شود؛ بنابراین مصرف حجم زیاد غذا در یک وعده، به ویژه اگر چرب و سنگین و دیرهضم باشد، موجب بازگشت اسید و محتویات معده به مری و ایجاد سوزش سر دل می شود. وعده های غذایی خود را از ۳ وعده به ۵ تا ۶ وعده افزایش دهید و در هر وعده باحجم کمتری غذا بخورید. غذاهای چرب و روغنی محدود شود و غالب غذاها به صورت کبابی یا بخارپز طبخ شوند.

- میوه و سبزی های فراوان مصرف نمایید. روزانه به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف نمایید. کمتر کسی وجود دارد که از فواید میوه ها و سبزی ها بی خبر باشد. این مواد، برای زنان باردار نیز بسیار مفید هستند. میوه باید جایگاهی مخصوص در رژیم روزانه زنان داشته باشد . همه میوه ها و سبزی ها ارزش اضافه شدن به برنامه رژیم غذایی شما را دارند. بعضی از آنها، می توانند کمک بیشتری به شما بکنند.

میوه و سبزی ها، بخشی مهم و اساسی در دوران بارداری ایفا می کنند. این مواد غذایی، ویتامین ها و مواد معدنی مختلفی را در اختیار بدن تان قرار داده و علاوه بر آن با فیبری که دارند، به هضم و دفع بهتر دستگاه گوارش کمک می کنند. ویتامین C که در اکثر میوه ها و سبزی ها به اندازه زیاد یافت می شود، به جذب بهتر آهن کمک می کند؛ این ویتامین موجب سالم ماندن لته های شما و جنین تان می شود.

میوه ها و سبزی های تازه و ترجیحاً برگ سبز تیره مانند اسفناج، فیبر، ویتامین و مواد معدنی مادران باردار را به خوبی تأمین می کنند، یک میان وعده مناسب را شامل می شوند و می توانند در مهمانی ها جایگزین مناسبی برای شیرینی ها و شکلات باشند. برای زنان بارداری که از مشکل یبوست رنج می برند، گزینه های مناسب از بین میوه ها مرکبات، کیوی، انجیر و آلوی خیسانده و سبزی ها، به ویژه کاهوی آغشته به روغن زیتون هستند. موز، پرتقال، میوه های نرم و گرمسیری مانند انبه، فوق العاده مغذی هستند. سیب و گلابی را باید پوست گرفت و مصرف کرد، مگر اینکه مطمئن باشید سم پاشی نشده اند.

- ماهی بخورید. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ماهی خال مخالی و شاه ماهی قدرت فوق العاده تقویت کننده سلامتی خود را مدیون محتوای بالای امگا ۳ خود هستند. این اسیدهای چرب ضدالتهاب قدرتمند می توانند بیش از ۳۳ درصد احتمال مرگ شما در اثر بیماری های قلبی را کاهش دهند، به کاهش خطر آرتروز و احتمالاً کودک شما را باهوش تر کنند.
- کلم پیچ مصرف نمایید. کلم پیچ سرشار از ویتامین D است که اگر با ویتامین K و کلسیم مصرف شود، به سلامت و تقویت استخوان ها کمک قابل توجهی می کند. یک وعده خوردن آن حدود 20 درصد نیاز بدن به ویتامین های A و C را تأمین می کند.

- کمی شکلات تلخ بخورید. دهها مطالعه نشان می دهد که افرادی که کاکائو مصرف می کنند (به عنوان یک نوشیدنی گرم یا شکلات تلخ) از نظر قلبی عروقی بسیار بهتر از افرادی هستند که

مصرف نمی کنند. یک مطالعه ۹ ساله در مجله Circulation Heart Failure نشان داد که زنانی که در هفته یک تا دو وعده شکلات با کیفیت بالا می خورند ، ۳۲ درصد کمتر از کسانی که به کاکائو نه گفتند خطر ابتلا به نارسایی قلبی دارند. پژوهشگران، غلظت بالای پلی فنول و فلاوانول ، ترکیبات ضد التهابی که به محافظت از قلب کمک می کنند ، فواید سلامتی کاکائو را دلیل آن می دانند. هنگام خرید آن ، فقط مطمئن شوید که شکلات تلخ حاوی ۷۴ درصد یا بیشتر مواد جامد کاکائو را تهیه کنید ، زیرا این ترکیبات غنی از فلاوانول هستند.

- گردو بخورید. گردو سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب امگا ۳ است که می تواند به شما در حفظ سیستم ایمنی بدن کمک کند. یک مطالعه اخیر نشان داده است که با دو اونس خوردن در روز می توانید جریان خون به قلب را فقط در عرض ۸ هفته بهبود ببخشید. مطالعه دیگری نشان داد که همین مقدار می تواند به تاخیر انداختن سرطان سینه و رشد کند تومور در موش ها کمک کند.

- کلم برو کلی بخورید . کلم برو کلی یکی از خوشمزه ترین خوراکی ها برای مبارزه با سرطان سینه است و منبع خوبی برای دریافت ویتامین A و C محسوب می شود. این ماده غذایی که جزو گروه سبزی ها تقسیم بندی می شود، سرشار از فیبر، اسید فولیک، کلسیم، آهن و پتاسیم است و همان طور که می دانید تمام این ریزمغذی ها برای بدن خانم ها بسیار لازم و ضروری اعلام شده اند و اکثر خانم ها نیز با کمبود آنها مواجه اند . به علاوه، خوردن یک وعده (یک فنجان) کلم برو کلی، کمتر از ۳۰ کالری انرژی را به بدن وارد می کند و این یعنی اینکه مصرف به دلخواه تان چاقی و اضافه وزن را در پی نخواهد داشت. خوردن ۲ تا ۴ فنجان کلم برو کلی خام یا بخار پز شده در هفته به تمام خانم ها پیشنهاد می شود.

- سیر مصرف کنید. سیر حاوی مواد شیمیایی از جمله آلیسین است. یک بررسی در مجله کنترل فشار خون یکپارچه نشان داد که ممکن است فشار خون بالا را تا ۱۰ امتیاز کاهش دهد (مشابه داروی استاندارد فشار خون). بر اساس مطالعه ای در مجله تغذیه ، سیر همچنین می تواند با کاهش تجمع

پلاک و جلوگیری از تشکیل پلاک های جدید در عروق ، از پیشرفت بیماری قلبی جلوگیری کند. جذابیت این است که پخت و پز ، این ترکیب مفید را از بین می برد ؛ بنابراین شما باید از پودر سیر ، عصاره سیر پیر ، یا سیر جوانه زده استفاده کنید.

- از مصرف بلغور جو دوسر غافل نشوید. بلغور جو دوسر غذایی برای زنان است. یک برنامه غذایی سالم شامل غلات کامل فیبر محلول ، مانند آرد جو دوسر ، می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. بلغور جو دوسر همچنین می تواند شما را در برابر بیماری های قلبی محافظت کند. مطالعه هاروارد روی بیش از ۶۸۰۰۰ زن نشان داد که کسانی که بیشترین مقدار فیبر را در روز می خورند ۲۳ درصد کمتر از کسانی که کمترین میزان مصرف را دارند در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند. به دلیل محتوای فیبر بالای غذای اصلی صبحانه ، می تواند شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را با ۶۱ درصد کاهش دهد! این ماده مغذی فوق ستاره همچنین به ایجاد ثبات قند خون کمک می کند ، که گرسنگی را از بین می برد و باعث کاهش خطر گلوکز می شود.

- غذاهای سرشار از کلسیم را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. امروزه شاهد آن هستیم که دختران اغلب در سنین نوجوانی و جوانی با پیروی از برنامه های غذایی نادرست و بسیار سخت، برای لاغری های مفرط، بدن خود را از دریافت ریزمغذی ها از جمله کلسیم محروم می کنند. اگر کلسیم دریافتی روزانه اندک باشد منجر به تخریب سریع استخوان ها می شود. باید توجه داشت که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، علاوه بر مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم از جمله شیر و لبنیات، انجام روزانه فعالیت های ورزشی نیز توصیه می شود.

انجام فعالیت های ورزشی روزانه، علاوه بر اینکه به جذب کلسیم کمک می کند، می تواند به حفظ سلامت عمومی بدن، به ویژه بهبود عملکرد قلب منجر شود. غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D بهترین رژیم غذایی برای زنان است . رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D می تواند از بروز علائم سندرم پیش از قاعدگی در زنان پیشگیری کند.

کاهش چگالی استخوان و پوکی استخوان، مشکل عمده زنان بعد از یائسگی است. پوکی استخوان از مشکلات شایع در دوران سالمندی و پس از یائسگی در زنان است و برای پیشگیری از بروز این مشکل، دختران بایستی از دوران کودکی و نوجوانی نسبت به دریافت کافی کلسیم توجه نمایند. در دوران نوجوانی مصرف روزانه سه تا چهار واحد شیر و لبنیات می‌تواند به طور مناسبی تأمین‌کننده نیاز بدن به کلسیم باشد. این میزان را می‌توان

بامصرف یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و به اندازه یک قوطی کبریت پنیر تأمین نمود.

فرآورده های لبنی، منبع بسیار خوبی برای کلسیم و پروتئین می باشند؛ که هر دو ی این مواد در طول دوران بارداری مورد نیاز هستند. اما انتخاب سالم ترین گزینه در گروه لبنیات، نیاز به داشتن اطلاعات جامعی از این گروه و نیاز شما به کلسیم دارد. میزان نیاز به کلسیم در دوران بارداری افزایش می یابد و روزانه به حدود ۱۲۰۰ میلی گرم می رسد. وجود کلسیم کافی در رژیم غذایی، می تواند مانع بروز فشار خون بالا شود. علاوه بر این مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری می تواند مستقل از طول مدت بارداری، وزن هنگام تولد را افزایش دهد.

کم شدن هورمون استروژن موجب کاهش مقدار کلسیم در استخوان ها ، از دست رفتن استحکام استخوان ها ، پیدایش پوکی استخوان و افزایش شکستگی های استخوانی می شود . در این دوران باید از مواد غذایی سرشار از ویتامین D و کلسیم استفاده کرد. لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) ، حبوبات (عدس، نخود، ماش، لوبیا) ، کنجد و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته) دارای کلسیم هستند

- به مصرف لوبیا عادت کنید. لوبیا برخلاف منابع حیوانی پروتئین ، فاقد چربی های ناسالم است. این ممکن است به همین دلیل باشد که یک مطالعه نشان داد افرادی که حداقل چهار بار در هفته حبوبات مصرف می کنند ، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک بار در هفته مصرف می کنند ، ۲۲ درصد خطر بیماری قلبی دارند. به همان اندازه که نتایج دلگرم کننده در مجله انجمن پزشکی کانادا

منتشر شده است. یک بررسی علمی بر روی ۲۶ آزمایش بالینی نشان داد که خوردن روزانه ۴/۳ فنجان لوبیا می تواند سطح کلسترول "بد" را در خون ۵ درصد کاهش دهد. غذاهایی که قدرت مغز شما را تقویت می کنند.

- سیب بخورید. مطالعه بهداشت زنان در آیووا، که نزدیک به ۲۰ سال ۳۴۰۰۰ زن را ردیابی کرده است، نشان داد که سیب یکی از سه ماده غذایی است که در کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب و بیماری های قلبی عروقی در زنان موثر است

- مصرف اسید فولیک در دوران پیش از بارداری و در حین بارداری اهمیت فراوانی دارد. اسید فولیک برای ساختن مواد ژنتیکی لازم است. پس حداقل باید از سه ماه قبل از بارداری مصرف آن را آغاز نمایید.

- گوشت قرمز مصرف کنید، اما به اندازه! گوشت قرمز، آهن بسیاری دارد که بانوان پس از ۱۸ سالگی به شدت (خیلی بیشتر از آقایان) به آن نیاز دارید. گوشت سرشار از آهن، روی و ویتامین B است اما در خوردن آن زیاده روی نکنید، چون احتمال ابتلا به فیبروم رحم وجود دارد. مصرف زیاد گوشت قرمز احتمال ابتلا زنان به سرطان رحم را افزایش می دهند؛ پژوهشگران دانشگاه میلان گفتند امکان ابتلای زنان به سرطان زنان را افزایش می دهد و کاهش خوردن آن باعث کاهش ابتلا به آن می شود. زنان جوانی که گوشت قرمز و فرآورده های لبنی پر چرب مصرف می کنند بیش از زنان دیگر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند.

- سویای سبز مصرف نمایید. سویا، منبع سرشاری از فیبر بوده و دارای روغن و چربی سالم و همچنین ترکیباتی به نام ایزوفلاون است که در دوران یائسگی خانمها می تواند بسیار مفید باشد و از احساس سرما و گرما و گر گرفتگی در این دوران جلوگیری کند. اگر سرطان سینه دارید بهتر است از خوردن سویا اجتناب کنید

- میگو بخورید. میگو، قوی ترین منبع ماده مغذی ضروری و سخت به نام کولین است. این بلوک ساختاری انتقال دهنده عصبی برای ساختار و عملکرد همه سلول ها لازم است و کمبود این ترکیب با اختلالات عصبی و کاهش عملکرد شناختی مرتبط است. این ماده نه تنها به عنوان غذای مغز عمل می کند، بلکه می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک کند.
- غذاهای فیبردار مصرف نمایید. یک مطالعه در هاروارد نشان داد که خوردن غذاهای سرشار از فیبر (الیاف غذایی) بیشتر ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را تا حدی کاهش دهد که به کاهش سطح استروژن در خون کمک می کند، که ارتباط جدی با توسعه سرطان سینه دارد. و فقط یک تکه نان غلات کامل (سبوس دار) می تواند تا ۶ گرم فیبر تأمین کند.
- مصرف ویتامین D ضروری است. اگر می خواهید در برابر بیماری هایی مثل انواع سرطان ها، دیابت، بیماری های خود ایمنی بیمه شوید، باید به بدن تان ویتامین D مورد نیازش را برسانید. ویتامین D به همراه کلسیم به داشتن استخوان های قوی و سالم کمک می کند. مطالعات پژوهشگران دانشگاه ماساچوست نشان داده است مصرف ویتامین D و غذاهای سرشار از کلسیم مانند شیر، پنیر، کلم بروکلی و غلات باعث می شود یا به این سندرم مبتلا نشوند یا علائم ابتلا به سندرم پیش از قاعدگی در زنان کاهش می دهد. ویتامین D از تخم مرغ، روغن ماهی و در معرض نور خورشید قرار گرفتن فراهم می شود. ویتامین D در تخم مرغ، ماهی روغنی مانند شاه ماهی، ماهی خال مخالی و غلات صبحانه غنی شده با ویتامین D وجود دارد و ضمناً مقدار زیادی نیز در زیر پوست توسط نور خورشید ساخته می شود.
- از دارچین کمک بگیرید. بر اساس مطالعه ای در مجله بیماری آلزایمر، همان ترکیبات دارچین که میزان قند خون را تعدیل می کنند خواص دیگری را نشان می دهند که می توانند از تشکیل پروتئین های ایجاد کننده آلزایمر جلوگیری کنند

- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. مصرف مایعات و نوشیدنی ها، در سلامت شما نقش به سزایی دارند. اما همه نوشیدنی ها، مفید نیستند و مصرف برخی از آنها می تواند ریان آورنیز باشند. در دوران بارداری، زنان باردار باید روزانه حدود سه لیتر معادل ۱۰ الی ۱۲ لیوان آب بنوشند. این میزان به ازای هر ساعت ورزش سبک، یک لیوان افزایش پیدا خواهد کرد و در تابستان به دلیل عرق کردن بدن، یک تا دو لیوان باید به آن اضافه شود. آب میوه تازه و طبیعی می تواند بخشی از نیاز بدن زن باردار را به مایعات تأمین کند، تنها باید به خاطر داشت که مصرف آب میوه با دریافت کالری همراه است. قهوه، نوشابه و چای نیز در تأمین مایعات بدن کمک می کند، اما حداکثر روزی یک فنجان کوچک مصرف شود.

- به گوجه فرنگی احترام بگذارید! به گفته محققان ، به دلیل غلظت بالای آنتی اکسیدان لیکوپین ، گوجه فرنگی می تواند از DNA شما در برابر آسیب هایی که منجر به سرطان های پستان ، آندومتر ، ریه ، معده و سلول های کلیوی می شود ، محافظت کند. از آنجا که محققان ایالت اوهایو دریافتند که روند گرمایش میزان لیکوپین موجود در بدن را برای جذب افزایش می دهد ، مطمئن شوید که رب گوجه فرنگی یا یک سس گوجه فرنگی ارگانیک را به غذاهای املت ، مرغ و ماکارونی اضافه می کنید تا از مزایای آن بهره مند شوید.

- آلوی سیاه بخورید. تأثیری که خوردن آلوی سیاه بر بهبود بیماری های گوارشی و یبوست در زنان دارد، بیشتر از مردان است و مانند تخم مرغ بر سلامت استخوان ها هم تأثیر دارد. با توجه به مطالعه دانشگاه ایالتی سن دیگو، خوردن روزانه ۵ تا ۶ عدد آلو، می تواند روند از دست دادن تراکم استخوان در زنان یائسه را آهسته تر کند. می توانید آلو را به عنوان میان وعده در محل کار میل کنید و یا با ماست بخورید.

- مارچوبه را امتحان نمایید. غیر از کلم پیچ، مارچوبه هم با داشتن ویتامین K ، به سلامت استخوانها کمک می کند. با خوردن نیم فنجان از آن در روز، یک سوم از نیاز بدن شما را به این ویتامین تامین می شود. همچنین مارچوبه منبع غنی از اسید فولیک است که از بیماری های نقص مادرزادی جلوگیری می کند.
- به جای اینکه چپیس های چرب بخورید، در برنامه ی غذایی روزانه تان مقداری آجیل بگنجانید. یک مشت پر پسته ، می تواند ویتامین های مورد نیاز بدن تان را تامین کند. خوردن مغزهایی مانند پسته می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. پسته همچنین سلاحی قوی برای مبارزه با اضافه وزن است. پسته یکی از کم کالری ترین مغزها بوده و سرشار از پروتئین و فیبر است .
- روغن زیتون مصرف نمایید. لیست غذاهای زنانه ما به هیچ عنوان بدون ذکر نام روغن زیتون کامل نمی شود . روغن زیتون در جلوگیری از بروز سرطان سینه در زنان موثر است. پژوهشگران اسپانیایی هم شانس ابتلا به سرطان سینه را در خانمهایی که به صورت منظم روغن زیتون می خورند، بسیار پایین اعلام کرده اند. پژوهشگران دانشگاه کلمبیا روغن زیتون را عاملی برای مقابله با آلزایمر و زوال عقل می دانند. بهتر است خانمها روزی ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون روی سالاد یا غذای شان بریزند تا علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را هم در خود به حداقل برسانند.
- مواد غذایی سرشار از منیزیم را از یاد نبرید. مواد غذایی حاوی منیزیم و ویتامین B6 تنش های پیش از قاعدگی را کاهش می دهد .
- زردچوبه مصرف نمایید. دانشمندان دریافته اند که یکی از راه های کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان سینه، مصرف زردچوبه است. این ادویه حاوی کورکومین ، یک آنتی اکسیدان پلی فنول با

خواص شیمیایی پیشگیری است. بر اساس مطالعه ای در انکولوژی مولکولی ، مشخص شده است که خواص ضد التهابی کورکومین باعث کاهش شکل گیری سرطان سینه می شود.

- غذاهای حاوی آهن را از یاد نبرید. کمبود آهن و کم خونی مشکل بسیاری از زنان جهان است. در نتیجه مصرف گوشت ، ماهی ، و غذاهای سرشار از ویتامین C (مرکبات مانند پرتقال، لیموشیرین، لیمو ترش، نارنگی ، نارنج، گریب فروت، کیوی) به جذب بهتر آهن در بدن کمک می کند. همچنین چای، قهوه و مقدار فرآورده های لبنی(شیر، ماست، دوغ، پنیر) هنگامی که با غذاهای سرشار از آهن مصرف شوند موجب کاهش جذب آهن در بدن زنان می شود. برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی و فقر آهن، زنان و دختران باید در برنامه غذایی خود روزانه خود از منابع غذایی آهن دار مانند انواع گوشت قرمز (گوساله، گوسفند و شترمرغ) ، مرغ (باید توجه داشت که ران مرغ در مقایسه با سینه آن ، از نظر آهن غنی تر است) و ماهی و نیز حبوباتی نظیر عدس ولوبیاو سبزی های دارای رنگ سبزی تیره مانند اسفناج، جعفری و کلم بروکلی استفاده نمایند.

- با لوبیا سحر آمیز آشتی نمایید! لوبیا قرمز حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی اکسیدان ها، فولات، پروتئین، مواد معدنی و فیبر (الیف غذایی) است. به همین دلیل هم خوردن لوبیا قرمز باعث می شود که شما زودتر احساس سیری کنید و برای مدت زمان بیشتری سیر بمانید و دچار اضافه وزن ناشی از پر خوری نشوید. همچنین مصرف این ماده مغذی باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود، قند خون را کنترل می کند و خطر ابتلا به سرطان های زنانه را هم پایین می آورد. خاصیت این لوبیای سحر آمیز آن قدر زیاد است که دکتر لیز اپلگیت، استاد دانشگاه کالیفرنیا درباره آن می گوید: " حتی اگر فرصت کافی برای درست کردن خوراک لوبیا ندارید، کنسرو آن را تهیه کنید و بخورید . " خوردن هفته ای ۳ فنجان یا روزی یک قاشق لوبیا قرمز پخته به همه خانم ها توصیه می شود.

- مصرف زغال اخته را جدی بگیرید. زغال اخته یکی از مهمترین و فوق العاده غذاهای مغذی و سرشار از آنتی اکسیدان است و فواید آن برای سلامتی بیشتر به آنتوسیانین های قوی ، آنتی اکسیدان

ها، نسبت داده می شود که بدن شما را از رادیکال های آزاد آسیب رسان به سلول پاک می کند. در یک مطالعه بر روی ۱۶۱۰۱۰ زن، کسانی که هفته ای یک وعده زغال اخته مصرف می کردند، در مقایسه با شرکت کنندگانی که هیچ یک از میوه های آبی کوچک را مصرف نکرده بودند، دچار کاهش روحی کمتری شدند. همان آنتی اکسیدان هایی که به حفظ وضوح ذهنی شما کمک می کنند به صاف و بدون چین و چروک پوست نیز کمک می کنند، چیزی که هر خانمی علاقه مند به آن است. اما این همه ماجرا نیست. این میوه ها به همراه سایر مزایای توت، به مبارزه با بیماری های قلبی کمک می کنند.

- مصرف حبوبات را جدی بگیرید. خوردن حبوبات و به ویژه لوبیا، عدس دو بار در هفته برای خانم ها ضروری است. حبوبات ماده ای به نام مهارکننده پروتئاز دارند که می تواند در برابر سرطان سینه اثر محافظ داشته باشد. مهارکننده پروتئاز، تقسیم سلول های سرطانی را کند کرده و به این ترتیب از درست شدن تومور جلوگیری می کند. در پژوهش هایی که در ژورنال بین المللی سرطان به چاپ رسید، پژوهشگران دریافتند که به طور کلی حبوبات و به ویژه عدس، می تواند مانع از ابتلا به سرطان سینه شوند.

در پژوهش دیگری که در ژورنال آرشیو طب داخلی چاپ شد، پزشکان دریافتند مصرف حبوبات می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد. سوزان کراوز، کارشناس تغذیه می گوید: "حبوبات چربی اندکی دارند، آنها منبع خوبی از پروتئین و فیبر (الیاف غذایی) بوده و در برابر بیماری قلبی و سرطان سینه از شما محافظت می کنند." وی می افزاید: "حبوبات آن قدر به نظر معمولی می رسند که کسی به چشم غذای فانتزی سالم به آنها نگاه نمی کند، اما در حقیقت حبوبات یکی از سالم ترین غذاهایی هستند که هر خانمی می تواند بخورد."

سوزان کراوز می گوید: "حبوبات منبع خوبی از فیبرهای محلول و نامحلول بوده و می توانند به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک کنند." حبوبات به دلیل داشتن ماده ایزوفلاوون می توانند در

تنظیم هورمون‌ها و بهبود مشکلات حین قاعدگی خانم‌ها و نشانگان پیش از قاعدگی مفید واقع شوند.

حبوبات منبع پایداری از اسید فولیک هستند که برای خانم‌ها در سنین باروری بسیار پر اهمیت است. اگر قصد بارداری داشته باشید، این ماده به سلامت نوزاد آینده تان کمک شایانی می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند خوردن لوبیا یا عدس دوبار در هفته احتمال پیشرفت سرطان سینه را در زنان کاهش می‌دهد. به طور کلی حبوبات (نخود، عدس، لوبیا، ماش) مصرف کنید و توصیه می‌شود به صورت سالاد و در سوپ از آنها استفاده نمایید. حبوبات را هم باید دست کم ۳ تا ۴ وعده در هفته مصرف کرد.

- از مصرف گنجینه پنهان در طبیعت غافل نشوید! قارچ خوراکی، نه تنها بسیار کم کالری است، بلکه منبع خوبی از پتاسیم است، ماده مغذی که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کرده و اثرات منفی سدیم اضافی را جبران کند. پژوهشگران دانشگاه فلوریدا افزایش ایمنی را در افرادی که به مدت چهار هفته هر روز ۴ اونس قارچ خوراکی پخته شده می‌خورند، نشان دادند. متخصصان علت این افزایش را میزان بالای ویتامین D قارچ می‌دانند.
- لوبیا سفید را امتحان نمایید. یکی دیگر از غذاهای بسیار مفید برای خانم‌ها، لوبیا سفید است که دارای پروتئین زیادی است و بر خلاف گوشت، چربی ندارد و فیبر بسیار زیادی هم دارد. این ماده غذایی فوق العاده، به کاهش فشار خون، قند خون، ضربان قلب و بیماری‌های قلبی هم کمک می‌کند.
- چای سبز بنوشید. چای سبز سرشار از پلی فنول‌ها است، یک آنتی اکسیدان با فواید بی نظیر سلامتی، از جمله خواص ضد سرطان سینه. در مطالعه‌ای بر روی زنان سالم آمریکایی ژاپنی در انستیتوی ملی سرطان موسسه ملی بهداشت، پژوهشگران دریافتند کسانی که روزانه حداقل یک فنجان چای سبز می‌نوشند دارای استروژن ادراری کمتری هستند (سرطان زای شناخته شده پستان) در مقایسه با افرادی که چای سبز مصرف نمی‌کنند.

- از خوردن ماست غافل نشوید. ماست سرشار از پروبیوتیک است که برای سلامت دستگاه گوارش مفید می باشد. پروبیوتیک ها، برای بهداشت دستگاه ادراری و واژن زنان مهم هستند. پروبیوتیک ها باکتری های خوبی هستند که در روده شما زندگی می کنند و در حفظ روحیه و وزن گرفته تا متعادل سازی سیستم ایمنی بدن نقش اساسی دارند.

شما بعد از ۵۰ سالگی به کلسیم بیشتری نیاز پیدا می کنید. به دنبال ماست های غنی شده با ویتامین D بگردید تا به بدن تان کمک کند مواد معدنی را بهتر جذب کنید. ماست ها، کلسیم بسیاری دارند. این ماده لبنی مفید، سرشار از کلسیم است که مصرف روزانه اش می تواند یک چهارم از نیاز خانم ها به این ماده معدنی را برطرف کند، مخصوصا اگر به صورت کم چرب مصرف شود.

خوردن ماست کم چرب می تواند قدرت سیستم ایمنی بدن زنان را افزایش دهد و از بدخلق و خوشدن آنها پیشگیری کند. حداقل ۳ وعده ماست یا لبنیات کم چرب را در روز میل کنید. ماست کم چرب را باید دست کم ۳ تا ۵ وعده در هفته مصرف کنید.

- مصرف مواد غذایی قرمز رنگ را از یاد نبرید! شما باید در هفته دست کم ۳ تا ۵ وعده غذاهای قرمز مانند گوجه فرنگی، هندوانه، گریپ فروت قرمز و پرتقال توسرخ مصرف کنید. ماده مغذی مهمی که در این خوراکی ها وجود دارد، لیکوپن است. لیکوپن بیشتر به خاطر تأثیر خوبی که در جلوگیری از سرطان پروستات دارد، شناخته شده؛ اما این ماده فواید زیادی هم برای خانم ها دارد.

- بادام زمینی بخورید. بادام زمینی منبع عالی کولین (ضد سرطان) است. مجله فدراسیون انجمن های آمریکایی زیست شناسی تجربی دریافت که زنانی که بیشترین مقدار کولین را مصرف می کنند کمترین خطر ابتلا به سرطان سینه را در مقایسه با کسانی که کمترین میزان مصرف را دارند، دارند.
- با جوانه گندم آشتی کنید! اگر باردار هستید یا دچار مشکل سینه، تنش های پیش از قاعدگی و گرفتگی یائسگی می باشید جوانه گندم را به غذای تان اضافه کنید. جوانه گندم حاوی مقدار زیادی

از ویتامین های خانواده E و B می باشد. افزایش اسید های چرب ضروری می تواند مشکل پیش از قاعدگی را تا حد چشم گیری بهبود بخشد.

اسیدهای چرب ضروری در جوانه گندم (به خصوص روغن جوانه گندم)، دانه ها، ماهی های آب سرد مانند شاه ماهی، ماهی آزاد و ساردین یافت می شوند. روغن جوانه گندم، مغذی و خوشمزه است. با اضافه کردن روغن جوانه گندم به سس سالاد، طعم میوه ای به وجود آورید. روی سالاد، جوانه گندم بپاشید؛ همچنین جوانه گندم را با ماست بخورید.

- از مصرف سیب زمینی غافل نشوید. سیب زمینی در برنامه غذایی شما نقش مهمی دارد. سیب زمینی را کباب یا آب پز کنید، اما سرخ نکنید. چنانچه به صورت سرخ کرده بخورید نسبت به خود بی انصافی کرده اید، زیرا مصرف روغن داغ شده و به خصوص روغنی که چندین بار داغ شده باشد، در دراز مدت موجب بروز سرطان های ناشی از هورمون می شود.

- در مصرف دارو ها مراقب باشید. خانم ها به هیچ عنوان نباید بدون نظر پزشک به مصرف مکمل ها روی بیاورند و در صورتی که می خواهند نسبت به این موضوع مطمئن شوند، ابتدا باید با متخصص تغذیه مشورت کنند تا اگر کمبودی وجود دارد، مکمل مورد نیاز برای شان تجویز و زیر نظر پزشک مصرف شود.

- به سیب زمینی شیرین خوش آمد بگویید! سیب زمینی شیرین منبعی از مس، فیبر، ویتامین B6، پتاسیم و آهن است و علاوه بر آن ویتامین A و بتاکاروتن هم دارد که مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی می تواند به سلامت ریه کودک کمک کند. یک مطالعه در مجله **Evolution and Human Behavior** منتشر شده است که نشان می دهد غذاهای سرشار از کاروتنوئید (مانند سیب زمینی شیرین) می توانند درخششی سالم تر، جذاب تر و درخشان تر از تابش آفتاب به شما بدهند.

- مصرف اسفناج را در کنار غذای تان بگنجانید. از مهم‌ترین خواصی که اسفناج دارد اسید فولیک موجود در آن است. از اصلی‌ترین فوایدی که این ماده غذایی به ما می‌رساند این است که از زوال عقل، بیماری قلبی و سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. علاوه بر این ماده، اسفناج دارای آنتی‌اکسیدانی به نام لوتئین است که از لنز و شبکیه چشم شما مراقبت می‌کند و برخی چین و چروک‌های پوست تان را هم از بین می‌برد.
- تا آنجایی که ممکن است از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید. روش ننگه داری این مواد غذایی در یخچال سبب می‌شود، آنها اغلب به لیستریا آلوده شوند. بهتر است به منظور اجتناب از بروز خطرات احتمالی مصرف این مواد، در دوران بارداری به طور کلی آنها را از برنامه غذایی خود حذف کنید. اما اگر به هیچ عنوان نتوانستید در برابر وسوسه خوردن گوشت‌های فرآوری شده‌ای همچون سوسیس و کالباس مقاومت کنید، نوع بسته‌بندی شده آنها احتمالاً کمتر آلوده است؛ دستگاه‌های برش کالباس و چاقوها به عنوان مثال یکی از عوامل آلوده کننده این مواد هستند.
- مصرف گشنیز را فراموش نکنید. گیاه گشنیز به از بین بردن فلزات سنگین از بدن که در سلول‌های چربی پنهان می‌شوند، سم زدایی را ایجاد می‌کند. این فلزات سنگین می‌توانند عملکرد طبیعی بافت را مختل کرده و در نتیجه از بهبود و عملکرد صحیح بدن شما جلوگیری کنند. با کاهش سموم کلی بدن، می‌توانید از شر چربی‌های ذخیره شده اضافی خلاص شوید، که به کاهش ظاهر سلولیت کمک می‌کند.
- ماهی بخورید. زنان باید به منظور حفظ سلامت خود و اعضای خانواده جهت جلوگیری از ابتلا به افسردگی و آلزایمر، در برنامه غذایی خود از روغن ماهی و گوشت ماهی استفاده نمایند. مصرف حداقل یک تا دو بار ماهی در برنامه غذایی هفتگی، به ویژه انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی تن و ماهی سالمون، می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

جایگزین کردن روغن ماهی به جای روغن‌های جامد و حیوانی می‌تواند منجر به پیشگیری از ابتلا به امراض قلبی و عروقی شود. کتر آندروویل می‌گوید " خوردن ماهی‌های چرب سرشار از امگا ۳ برای خانم‌ها بسیار مفید است". وجود امگا ۳ در ماهی باعث حفظ سلامت خانم‌ها در طول دوران بارداری می‌داند. همچنین امگا ۳ موجود در ماهی می‌تواند از بروز افسردگی پیش از قاعدگی و پس از زایمان هم جلوگیری کند و یک دشمن جدی برای بیماری آلزایمر به شمار آید.

از پروتئین و ویتامین D فراوان موجود در ماهی آزاد هم نمی‌شود چشم‌پوشی کرد؛ ویتامینی که بدن اکثر خانم‌ها با کمبود آن مواجه است. حداقل ۲ بار در هفته از این ماهی یا ماهی‌های چرب دیگر استفاده کنید. ماهی ساردین سرشار از ویتامین D ، اسیدهای چرب سالم و کلسیم است و امگا ۳ آن به بهبود کیفیت شیر مادر کمک می‌کند؛ همچنین توصیه می‌شود که مادران برای سلامت کودک شان در دوران بارداری از آن مصرف کنند. جیوهی موجود در این ماهی‌ها از بقیه کمتر است.

- با توجه به آنکه زنان اغلب عهده‌دار طبخ و تنظیم غذای خانواده هستند، باید به منظور تأمین سلامت خانواده، از سرخ کردن زیاد غذاها و استفاده از روغن‌های جامد در غذاها پرهیز کنند. شیوه‌هایی نظیر آب‌پز کردن، بخارپز کردن و نیز کبابی کردن موادغذای به جای سرخ کردن می‌تواند بیش از پیش به حفظ سلامت خانواده کمک نماید. در مورد سرخ کردن ماهی باید توجه شود که حتماً از روغن‌های مخصوص سرخ کردنی استفاده شده و حتماً روغن مایع در ظروف در بسته و در محیطی خنک و به دور از نور و هوا نگهداری شود.
- با فلفل دلمه ای قرمز آشتی نمایید. فلفل دلمه ای، در واقع بهترین منبع ویتامین C است. ویتامین C به دلیل داشتن مزایای پوستی و ایمنی شناخته شده است. پژوهشگران در انگلستان با بررسی مصرف ویتامین C در ۴۲۵۵ زن دریافتند که کسانی که بیشتر غذاهای حاوی ویتامین C مصرف می‌کنند چین وچروک و خشکی کمتری دارند.

- انبه مصرف نمایند. این میوه در نواحی گرمسیری می‌روید و ۲ برابر پرتقال حاوی ویتامین C می‌باشد. این میوه بسیار برای بیماری‌های کیسه صفرا که تقریباً زنان ۲ برابر مردان به آن مبتلا می‌شوند مفید می‌باشد. بعد از بررسی خون ۱۳۰۰۰ نفر، دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، مشاهده نمودند که زنانی که ویتامین C بدن آنها کم است بیشتر در معرض بیماری‌های کیسه صفرا قرار می‌گیرند. یک انبه متوسط، یک منبع خوب برای تامین ویتامین C بدن است.
- چغندر مصرف نمایند. چغندر علاوه بر اینکه منبع بسیاری از مواد شیمیایی است، منبع منحصربه‌فردی از رنگدانه‌هایی است که مشخص شده دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و شیمیایی قوی است. یکی از این رنگدانه‌ها، یک ماده مغذی است که نه تنها با التهاب مقابله می‌کند، بلکه شناخته شده است که سوخت و ساز بدن شما را کاهش می‌دهد، بر مکانیسم مقاومت به انسولین تأثیر مثبت می‌گذارد و باعث افزایش روحیه شما می‌شود (افزایش سطح سروتونین یا هورمون خوب در مغز). این سبزی‌های ریشه‌ای همچنین یکی از ۱۴ ماده غذایی ضد التهابی درمانی است که به شما در مبارزه با افزایش وزن کمک می‌کند!
- از به کار بردن جوش شیرین در پختن سبزی‌ها خودداری کنید تا ویتامین‌های B و C آنها حفظ شود.
- در پیشگیری از بروز سوء تغذیه زنان و دختران پیش قدم شوید! سوء تغذیه به دریافت نامناسب انرژی، پروتئین، و ریزمغذی‌ها، اطلاق می‌شود که به دو صورت کم و ناکافی و یا بیش از حد نیاز بدن می‌تواند بروز کند. در کشور ما، سوء تغذیه انرژی - پروتئین از شایع‌ترین مشکلات در دوران کودکی است که موجب کوتاه‌قدی و کم‌وزنی کودکان و نیز کاهش توان سیستم ایمنی بدن و افزایش ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌شود. همچنین ابتلا به این نوع سوء تغذیه به ویژه در دو سال اول زندگی می‌تواند بر رشد و تکامل مغزی تأثیرات منفی و جبران‌ناپذیری داشته و موجب کاهش بهره‌مندی شود و در نتیجه در قدرت یادگیری و افت تحصیلی دختران تأثیر داشته باشد.

سوءتغذیه علاوه بر آثار نامطلوب بر رشد ذهنی کودک، می‌تواند دارای آثار سوء بر سلامت و رشد جسمانی باشد و این امر به ویژه در مورد دختران می‌تواند بیش از پیش مشکل‌ساز شود. کوتاه قدی و اختلال در رشد استخوان می‌تواند در سنین باروری برای زنان مشکلاتی را بدنبال داشته باشد. به طور نمونه کوچک بودن لگن و احتمال به دنیا آوردن نوزادان کم وزن (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) می‌تواند برای نوزاد و مادر، خطرآفرین باشد. کمبود دریافت ریزمغذی‌ها (املاح و ویتامین‌ها) از جمله موارد سوءتغذیه‌ای است که عمدتاً زنان و دختران به آن مبتلا هستند. املاحی مانند آهن، کلسیم، ید و روی و ویتامین‌هایی مانند A و D در تأمین سلامت زنان و دختران می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

- گزنه معمولاً بیش از یک علف بی‌فایده مزاحم است. گزنه یک منبع گیاهی سرشار از آهن و اسید فولیک است و یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که خواص ضد درد آن می‌تواند برای کم‌خونی و همچنین حساسیت‌های فصلی و عفونت‌های ادراری مفید باشد. این گیاه حاوی ویتامین K است که به لخته شدن خون کمک می‌کند. با افزودن یک قاشق غذاخوری گیاه گزنه خشک به آب، یک چای درست کنید و حداقل ۳۰ دقیقه آن را خنک کنید.
- مصرف غذاهای ید دار را جدی بگیرید. غنی کردن نمک مصرفی با ماده ید و عرضه نمک یددار از جمله اقداماتی است که در سالیان اخیر به منظور پیشگیری از ابتلا به کمبود ید صورت گرفته است. اگر مادر در دوران بارداری با کمبود ید مواجه باشد، جنین ممکن است دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیر ذهنی و جسمی شود، از جمله می‌توان به عقب‌ماندگی ذهنی و جسمی، کرومال شدن، لوچی و حتی احتمال سقط جنین به عنوان برخی از مهم‌ترین عوارض کمبود ید اشاره نمود. با مصرف مواد غذایی حاوی ید از جمله انواع ماهی و دیگر غذاهای دریایی می‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.
- به کلم بروکلی اهمیت بدهید. کلم بروکلی، گیاهی فوق‌العاده است! کلم بروکلی حاوی ویتامین C است. ویتامین C برای تولید کلاژن بسیار مهم است. کلاژن، یک پروتئین ساختاری لازم در ساخت

استخوان ها ، غضروف ها ، تاندون ها و پوست است؛ به همین دلیل در دوران بارداری و حفظ ظاهر جوانی و کشش پوست خود به آن نیاز دارید. ناگفته نماند ، این ویتامین برای افزایش جذب آهن بدن ، که برای انتقال مناسب اکسیژن در خون ضروری است ، نیز کار می کند.

- مصرف زنجبیل را به یاد داشته باشید. در یک بررسی از شش کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده دوسوکور که در مجله **Obstetrics & Gynecology** منتشر شد ، نتیجه گیری شد که زنجبیل یک درمان موثر برای تهوع و استفراغ در دوران بارداری است. مطالعات از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲ نیز موفقیت بزرگی را در مبارزه با تهوع ناشی از شیمی درمانی نشان داده است.

- ویتامین D را از یاد نبرید. ویتامین D یا ویتامین آفتاب، از این جهت بسیار مهم است که علاوه بر کمک به بدن برای جذب کلسیم در استخوان ، برای سلامت پوست و بینایی مهم است. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در سن دیگو گفته اند مشخص شده است که ویتامین آفتاب ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد و سرطان های سینه، روده بزرگ و تخمدان را دفع می کند.

کمبود ویتامین D از دیگر کمبودهای شایع در دختران و زنان است. ویتامین D مورد نیاز بدن از دو طریق می تواند تأمین شود: یکی از راه مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین و دیگر از راه تابش مستقیم نور خورشید بر پوست بدن. این ماده جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهد؛ از این رو، جهت استحکام و رشد استخوان های بدن ضروری است و کمبود آن می تواند منجر به نرمی و پوکی استخوان شود.

لازم به توضیح است که استفاده مداوم از کرم های ضد آفتاب ، از جمله عواملی است که می تواند منجر به نرسیدن نور خورشید به پوست و در نتیجه مانع از تشکیل ویتامین D در زیر پوست شود. قرار دادن دست ها و پاها در زیر نور مستقیم خورشید به مدت ۲۰ دقیقه جهت ساختن ویتامین D مورد نیاز بدن کافی است.

- موز بخورید. طبق تحقیقی که توسط انجمن فیزیولوژی آمریکا منتشر شد، خطر سکته مغزی زنان پس از یائسگی به دلیل کاهش سطح استروژن افزایش می یابد. قبل از یائسگی، زنان در مقایسه با مردان به دلیل سطح استروژن، خطر کمتری در سکته مغزی دارند، که بدن از آنها برای جلوگیری از پرکاری سلول های ایمنی بدن پس از سکته استفاده می کند و در نتیجه سلول های مغزی را از بین می برد تا ترمیم کند. موز دارای پتاسیم زیاد و سدیم کم است و اداره مواد غذایی و دارویی آمریکا رسماً این میوه را قادر به کاهش فشار خون و محافظت در برابر حمله قلبی و سکته مغزی می داند.

- از مصرف غذاهای حاوی ویتامین A غافل نشوید. ویتامین A، ویتامین ضد سرطان است. بعضی از مطالعات جدید به این نتیجه رسیده اند که ویتامین A قبل از بروز سرطان نقش پیشگیری دارد. ویتامین A در حفظ سلامت پوست، رشد و قدرت بینایی، به ویژه در دوران بارداری و شیردهی نقش دارد. ویتامین A قاعدگی های سنگین را بهتر می کند. از دیگر کمبودهای تغذیه در دختران نوجوان، کمبود ویتامین A و روی است.

اگر سبزی های تازه و میوه کافی بخورید به اندازه لازم این ویتامین را جذب کرده اید. هویج، سبزی های تازه، جعفری، سیر، اسفناج، کلم سبز، زرده تخم مرغ، میوه های توسرخ (مانند زرد آلو و هللو)، گوجه فرنگی، ماهی های روغنی از منابع خوب ویتامین A به شمار می روند.

- غذاهای حاوی روی مصرف نمایید. کمبود عنصر روی اغلب موجب تأخیر در بلوغ جنسی دختران می شود.

- مراقب برنامه های غذایی سخت در دوران بلوغ جنسی دختران باشید. برنامه های غذایی سخت و یا تک خوری موجب می شود که بدن دختران در دوران جهش رشد از مواد مغذی مورد نیاز خود محروم

شود و در نهایت سوءتغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، قدرت یادگیری و تمرکز و کمبودهای ویتامینی و املاح بروز کند .

- وزن اضافی را کاهش دهید. در دوره حساس بلوغ جنسی دختران ، بهتر است با کمک گرفتن از متخصصان تغذیه و گرفتن رژیم‌های غذایی مناسب و نیز با حذف کردن مواد غذایی مضر از جمله مواد بسیار چرب و سرخ کرده فراوان، مواد قندی بی‌خاصیت از جمله انواع نوشابه‌ها، انواع شیرینی‌های خامه‌ای و شکلات‌ها از افزایش وزن و چاقی جلوگیری نمود. بی‌تردید، در کنار یک رژیم غذایی مناسب، انجام ورزش و تحرکات بدنی از جمله پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری می‌تواند به کاهش وزن کمک شایانی کند.

- پرخوری ممنوع! زیاده‌روی در خوردن، نوعی سوءتغذیه محسوب می‌شود. متأسفانه در حال حاضر، چاقی یکی از معضلات جدی زنان در کشور ما محسوب می‌شود. با توجه به رابطه مستقیم میان چاقی و ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت و انواع سرطان، رعایت تعادل و تنوع در مصرف غذا و حفظ وزن بدن در محدوده سالم و استاندارد ضروری به نظر می‌رسد.

- گریپ فروت مصرف نمایید. گریپ فروت مفید است. در این میوه خوشمزه ترکیباتی به نام فلاونوئید وجود دارد که احتمال بروز سکته‌ی مغزی در خانم‌ها را کاهش می‌دهد و به سلامت قلب آنها کمک می‌کند . البته علاوه بر گریپ فروت ، پرتقال هم این کار را انجام می‌دهد، اما قند بیشتری دارد. گریپ فروت ممکن است با داروهایی که مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند، بهتر است پیش از مصرف آن با پزشک تان مشورت کنید.

- به اندازه کافی جگر گاو مصرف نمایید. جگر گاو، منبع سرشاری از اسید فولیک و آهن است که گیاه خواران می‌توانند به جای آن از اسفناج و لوبیا استفاده کنند.

- سالاد بخورید. سالاد را هنگامی آماده کنید که بلافاصله مصرف نمایید. میوه و سبزی های خرد شده وقتی بمانند ویتامین های خود را از دست می دهند.
- با مصرف انواع میوه، سبزی و غلات صبحانه سبوس دار، می توان بسیاری از ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات شیمیایی و گیاهی ضروری برای حفظ سلامت و شادابی پوست، چشم ها، لثه ها، ناخن ها و مو را برای بدن تامین نمود. همچنین مصرف منظم این مواد غذایی از بروز زود هنگام علائم پیری پیشگیری می کند.
- کلم را با بخارپزید، نجوشانید. پختن یا بخارپز کردن کلم، کیفیت مفید آن را محفوظ نگه می دارد. دانه کتان معجزه می کند. این دانه منبع سرشاری از فیبر و لیگنان است. این ترکیب گیاهی مانند استروژن عمل می کند و احتمال ابتلا به برخی سرطان ها مثل سرطان سینه را کاهش می دهد. روغن آن منبعی سرشار از امگا ۳ است. برای مصرف این ماده غذایی بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا عملکرد داروهای که احتمالاً مصرف کنید را مختل نکند.
- از مصرف سبزی های برگ سبز غافل نشوید. سبزی هایی که برگ های سبز تیره دارند حاوی میزان زیادی ویتامین A، آهن و فولات و بسیاری از مواد مغذی دیگر که مصرف آنها در دوران بارداری ضروری است، هستند.
- توت و گیلاس بخورید. این میوه ها هم مانند گریپ فروت، فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان دارد که از سلول های سالم بدن در برابر سلول های آسیب دیده مراقبت می کنند. توت ها به عملکرد بهتر مغز و هشیاری در سنین بالاتر کمک می کنند. ویتامین C موجود در آنها به ساخت کلاژن کمک می کند. این ماده به لطافت و نرمی پوست شما کمک می کند.
- گردو مصرف کنید. گردو سرشار از پروتئین، فیبر (الیاف غذایی)، انواع ویتامین ها و مواد معدنی و امگا ۳ است. گردو منبعی از اسیدهای چرب است که قرار دادن آن در برنامه غذایی از ابتلا به انواع

سرطان جلوگیری می‌کند. می‌توانید گردو را به همراه ماست بخورید و از خاصیت هر دو آنها بهره‌مند شوید.

اگر خانم‌ها هر روز و به اندازه گردو بخورند، می‌توانند کلسترول خون شان را کاهش دهند، قدرت تمرکز شان را بالا ببرند، خواب بهتری را در طول شب تجربه کنند، از استرس و بیماری‌های قلبی دور باشند و از همه مهم‌تر خطر ابتلا به سرطان سینه را در خود به حداقل برسانند. خوردن ۳ تا ۲ عدد گردو در روز می‌تواند تاثیرات شگرفی را در بدن خانم‌ها بر جای بگذارد.

- به اندازه کافی تخم مرغ مصرف نمایند. همه ی ما می دانیم که تخم مرغ منبع سرشار از مواد غذایی باارزش است و باید بخشی از یک برنامه غذایی سالم باشد. یک عدد تخم مرغ حاوی بیش از ۱۰ ماده ی غذایی ضروری مانند آهن، ویتامین D، زینک (روی)، لوتئین، زیگزانتین و کولین است و می تواند میزان پروتئین و آنتی اکسیدان هایی که لازم دارید را برای شما تامین کند. همین این عوامل باعث می شوند که تخم مرغ را حتما به عنوان یکی از مغذی ترین غذاها در برنامه روزانه تان قرار دهید.

- مصرف جو سودمند است. متخصصان تغذیه، جو را به عنوان یک ماده کاهش دهنده کلسترول (چربی خون) در بدن معرفی می‌کنند که مقادیر بالایی از فیبر (الیاف غذایی) در آن موجود است و خوردن آن، مانند لوبیا قرمز می‌تواند برای ساعت‌های زیادی شما را سیر نگه دارد. به همین دلیل خوردن آن به تمام خانم‌هایی که قصد دارند وزن شان را کم کنند و گرسنگی هم نکشند، توصیه می‌شود. بسیاری از خانم‌ها به خاطر دیر پز بودن جو، بی‌خیال خوردن آن می‌شوند، اما توصیه متخصصان تغذیه به این افراد، مصرف جوی دو سر و پرک است که ظرف مدت بسیار کوتاهی پخته می‌شود. متخصصان انجمن قلب آمریکا نه تنها به خانم‌ها، بلکه به همه افراد توصیه می‌کنند که هر روز حداقل ۲۰ تا ۳۰ گرم انواع غلات سرشار از فیبر مانند جو را در جیره غذایی روزانه‌شان جای دهند.

- به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید. پروتئین، یکی از مواد مغذی حیاتی برای دوران بارداری است. برای این که سالم ترین منابع پروتئینی را در رژیم غذایی خود استفاده کنید، باید شناخت کافی از پروتئین، منابع و میزان مقدار مصرفی در دوران بارداری داشته باشید. اسیدهای آمینه که پروتئین را تشکیل می دهند از عناصر اصلی ساختار بدن شما هستند و همچنین برای کودک شما نیز ضروری هستند.

بسیار مهم است که در دوران بارداری مقدار مناسبی پروتئین دریافت کنید؛ اما در سه ماهه دوم و سوم، هنگامی که کودک شما در سریع ترین مرحله رشد قفسه سینه و بزرگ تر شدن اندام های خود قرار دارد، بحث جذب پروتئین مهم تر می شود. زنان باردار به ۷۰ گرم پروتئین در روز نیاز دارند.

- در انتخاب چربی مراقب باشید. برخی چربی ها برای بدن شما کاملاً ضروری می باشند و برخی دیگر، می توانند زیان آور باشند. شناخت صحیح از چربی، منابع آنها و مصرف مقدار مورد نیاز می تواند یاری رسان شما برای تغذیه ای سالم باشد. مصرف چربی ها که مادر در زمان بارداری مصرف می کند می تواند بر عملکرد مغز جنین تاثیر گذار باشد. هفته های اول بارداری و سه ماهه آخر زمانی است که دستگاه عصبی در حال شکل گرفتن است و نقش مهمی بر روی سیستم اعصاب و آلرژی (حساسیت)، آسم (تنگی نفس)، بینایی، پرخاشگری، پیش فعالی، عصبانیت و فشار خون دارد.

- مراقب کاهش ویتامین C در بدن تان باشید. روزی سه تا پنج عدد میوه و سبزی تازه بخورید، به نحوی که یکی از آنها منبع سرشار ویتامین C باشد. در هنگام آماده سازی میوه ها و سبزی ها برای غذا، مقدار از دست رفتن ویتامین C را کاهش دهید.

- از مصرف زیاد شیرینی و مواد قندی خودداری نمایید. در دوران بارداری به سبب تغییرات هورمونی، مقادیری از عدم تحمل گلوکز مشاهده و مادر باردار تا اندازه ای مستعد دیابت می شود. مصرف

بی‌رویه شیرینی‌ها و شکلات‌های شیرین ممکن است در افزایش این روند تأثیرگذار باشد. مصرف کم شیرینی‌ها، به ویژه کم شیرین، کم‌چرب و کم‌خامه مانعی ندارد

منابع مورد استفاده:

1-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم

2-10 Best and worst foods for your digestion, Narcity, Manhattan Gastroenterology, 2020, (www.manhattangastroenterology.com)

3-50 Best Foods for Women, Olivia, Eating This, Not That! , 2020, (<https://www.eatthis.com>)

4-Foods for Health: Eating for Digestive Health, International Food Information Council Foundation (<http://www.foodinsight.org>)

5-10 healthy eating rules from a nutritionist, Karyn Forsyth Duggan, Life Healthcare, 2020, (<https://www.onemedical.coM>)

6-Healthy Living > healthy eating, Stacey Feintuch, National Women's Health Resource Center, 2020, (www.healthywomen.org)

-How to cut down on sugar in your diet, NHS, 2018, (<https://www.nhs.uk>)

7-How to start eating healthy in 9 simple steps, Carly Dolan, (<http://bembu.com>)

8-Improving America's Diet and Health: From Recommendations to Action, National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, 2020, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

9-Wendy J.Schif: Nutrition for healthy living, second edition, Mc Graw Hill, 2011, pp.333, 374,377,379,427

10 -Regulate your digestion, AcuMedi, 2009,
(<http://www.acumedic.com>)

11- Super eating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008

12-The eat well guide - A revised healthy eating model, British Nutrition Foundation, 2019, (<https://www.nutrition.org.uk/>)

13-8 tips for healthy eating, British Nutrition Foundation, NHS, 2019, (<https://www.nhs.uk>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com