

## وقتی تغذیه صحیح ، برای سلامتی زنان معجزه می کند...!

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 موارد ، 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 ابرغذاها 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 بر وزن 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.

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.

+ 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 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:

✚ **خوب غذا بخورید.** یک رژیم غذایی سالم، می تواند به شما در مدیریت عوارض جانبی سرطان ، بهبود سریع تر و بهبود سلامت کمک کند؛ همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان را در آینده کاهش دهد.<sup>۱</sup>

✚ **از الگوی غذایی سالم پیروی کنید.** یک الگوی غذایی سالم شامل انواع سبزی ها، حبوبات سرشار از فیبر(لوبیا و نخود فرنگی) ، میوه ها در انواع رنگ ها و غلات کامل(سبوس دار) است. بهتر است از مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده ، نوشیدنی های شیرین شده با شکر ، غذاهای کاملاً فرآوری شده(کالباس، سوسیس) و محصولات دانه تصفیه شده خودداری و یا آن ها را محدود کنید؛ با این کار مواد مغذی کلیدی، در مقادیری به شما کمک می کنند تا وزن مناسبی داشته باشید و بدن تان را حفظ کنید.<sup>۹</sup>

مجموعه ای از سبزی ها را در هر وعده غذایی خود بگنجانید. سبزی ها ، باید هسته اصلی غذای شما باشند، نه فقط یک غذای جانبی !<sup>۱</sup>

✚ **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 گوشت ها 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 دیر هضم باشد، موجب بازگشت اسید و محتویات معده به مری و ایجاد سوزش سردل می‌شود.

✚ وعده‌های غذایی خود را از ۳ وعده به ۵ تا ۶ وعده افزایش دهید و در هر وعده با حجم کمتری غذا بخورید. غذاهای چرب و روغنی محدود شود و غالب غذاها به صورت کبابی یا بخارپز طبخ شوند.

✚ میوه و سبزی‌های فراوان مصرف نمایید. روزانه به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف نمایید. کمتر کسی وجود دارد که از فواید میوه‌ها و سبزی‌ها بی‌خبر باشد. این مواد، برای زنان باردار نیز بسیار مفید هستند.

میوه، باید جایگاهی مخصوص در رژیم روزانه زنان داشته باشد. همه میوه‌ها و سبزی‌ها، ارزش اضافه شدن به برنامه رژیم غذایی شما را دارند. بعضی از آن‌ها، می‌توانند کمک بیشتری به شما بکنند.

✚ میوه و سبزی‌ها، بخشی مهم و اساسی در دوران بارداری ایفا می‌کنند. این مواد غذایی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی را در اختیار بدن تان قرار دهند؛ علاوه بر آن، با فیبری که دارند، به هضم و دفع بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

✚ ویتامین C که در اکثر میوه‌ها و سبزی‌ها به اندازه زیاد یافت می‌شود، به جذب بهتر آهن کمک می‌کند؛ این ویتامین موجب سالم ماندن لته‌های شما و جنین تان می‌شود.

✚ میوه‌ها و سبزی‌های تازه و ترجیحاً برگ سبز تیره، مانند اسفناج، فیبر، ویتامین و مواد معدنی مادران باردار را به خوبی تأمین می‌کنند، یک میان

وعده مناسب را شامل می‌شوند و می‌توانند در مهمانی‌ها، جایگزین مناسبی برای شیرینی‌ها و شکلات باشند.

**ماهی بخورید.** ماهی‌های چرب، قدرت فوق‌العاده تقویت‌کننده سلامتی خود را مدیون محتوای بالای امگا ۳ خود هستند. این اسیدهای چرب ضد التهاب قدرتمند، می‌توانند بیش از ۳۳ درصد احتمال مرگ شما در اثر بیماری‌های قلبی را کاهش دهند، به کاهش خطر آرتروز (التهاب مفاصل) و احتمالاً کودک شما را باهوش‌تر کنند.

از مصرف سالاد غافل نشوید. در کنار غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی‌های فصل (گوجه فرنگی، کاهو، پیاز، خیار، کلم بروکلی، هویج) استفاده کنید.<sup>۹</sup>

**چاقی، خدا حافظ!** وزن سالم، خطر ابتلا به سرطان، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد خوب است که از پزشک یا متخصص تغذیه خود مشاوره و پشتیبانی کنید تا به شما کمک کند تا حد ممکن سالم بمانید.<sup>۵</sup>

**برای حفظ وزن سالم، باید به خوبی فکر کنید که در مورد غذا و فعالیت بدنی فکر کنید.** برخی از توصیه‌ها در مورد داشتن یک رژیم متعادل را بخوانید.<sup>۲</sup>

**از پزشک خود بپرسید که هدف وزن سالم شما چه باید باشد.** برای رسیدن به این هدف، از ترکیبی از خوب غذا خوردن، ورزش و عادات سالم استفاده کنید، مانند نگذراندن زمان زیاد و صرف نشستن در مقابل تلویزیون. تیم پزشکی شما ممکن است ایده‌های دیگری داشته باشد که می‌تواند به شما در حفظ وزنی که نیاز دارید کمک کند.<sup>۳</sup>

✚ برای زنان بارداری که از مشکل یبوست رنج می‌برند، گزینه‌های مناسب از بین میوه‌ها مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش، گریپ فروت، نارنج، لیموشیرین)، کیوی، انجیر و آلوی خیسانده و سبزی‌ها، به ویژه کاهوی آغشته به روغن زیتون هستند. موز، پرتقال، میوه‌های نرم و گرمسیری مانند انبه، فوق‌العاده مغذی هستند. سیب و گلابی را باید پوست گرفت و مصرف کرد، مگر اینکه مطمئن باشید، سم‌پاشی نشده‌اند.

کلم پیچ مصرف نمایید. کلم پیچ، سرشار از ویتامین D است که اگر با ویتامین K و کلسیم مصرف شود، به سلامت و تقویت استخوان‌ها کمک قابل توجهی می‌کند. یک وعده خوردن آن، حدود 20 درصد نیاز بدن به ویتامین‌های A و C را تامین می‌کند.

✚ **گردو بخورید.** گردو، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ است که می‌تواند به شما در حفظ سیستم ایمنی بدن کمک کند. به گزارش پژوهشگران، آجیل و خشکبارها، به دلیل داشتن موادی همچون امگا-۳، اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌تواند خطرات احتمالی بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهند.<sup>۹</sup> یک مطالعه اخیر نشان داده است که با خوردن گردو در روز می‌توانید جریان خون به قلب را فقط در عرض ۸ هفته بهبود ببخشید.

✚ **خوردن گردو، خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد.** تحقیقات جدید، حاکی از آن است که خوردن گردو، خطر ابتلا به بیماری سرطان سینه و رشد آن را کاهش می‌دهد.

✚ **سیر مصرف کنید.** سیر، حاوی مواد شیمیایی از جمله آلیسین استیک بررسی در مجله کنترل فشار خون یکپارچه، نشان داد که مصرف سیر ممکن است فشار خون بالا را تا ۱۰ امتیاز کاهش دهد (مشابه داروی استاندارد فشار خون).  
✚ **بر اساس مطالعه ای در مجله تغذیه ، سیر می تواند با کاهش تجمع پلاک و جلوگیری از تشکیل پلاک های جدید در رگ ها، از پیشرفت بیماری قلبی جلوگیری کند.**

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

✚ **کمی شکلات تلخ بخورید.** ده ها 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 شکلات، فقط مطمئن شوید که شکلات تلخ حاوی ۷۴ درصد یا بیشتر مواد جامد کاکائو را تهیه کنید ، زیرا این ترکیبات سرشار از فلاوانول هستند.**

✚ سیگار نکشید. ازدخانیات دوری کنید. اگر سیگار می کشید، ترک کردن آن ، سالم ترین تصمیمی است که می توانید بگیرید!<sup>۴</sup>

✚ اگر سیگار می کشید، آن را متوقف کنید و از افرادی که سیگار می کشند، دوری کنید. ترک این عادت و دوری از دود سیگار، شما را سالم تر نگه می دارد و از ابتلا به نوع دیگری از سرطان جلوگیری می کند . اکثر مردم به کمک نیاز به ترک سیگار دارند؛ بنابراین برای دریافت دارو یا نکاتی در مورد نحوه ترک سیگار، با پزشک خود تماس بگیرید .<sup>۴</sup>

سیگار خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی و ابتلا به سرطان های جدید را افزایش می دهد . همچنین می تواند برخی از اثرات دیررس درمان را بدتر کند . اینها می تواند شامل مشکلات مثانه و روده باشد .<sup>۴</sup>

✚ سویا 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.

✚ از مصرف بلغور جودوسر، غافل نشوید. بلغور جودوسر، غذایی برای زنان است. یک برنامه غذایی سالم شامل غلات کامل و فیبر محلول ، مانند آرد جو دوسر، می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند.

✚ بلغور جو دوسر 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.

فیبر بالای بلغور جو دوسر، به عنوان غذای اصلی صبحانه، می تواند شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را با ۶۱ درصد کاهش دهد! همچنین این ماده مغذی فوق ستاره، به ایجاد ثبات قند خون کمک می کند، که گرسنگی را از بین می برد و باعث کاهش خطر گلوکز می شود.

از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنید. آب پز و آرام پز کردن غذا با دمای پایین، از خطر بروز سرطان زایی مواد گوشتی می کاهد.<sup>۹</sup>

فعال و پُر تحرک باشید! 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.

گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم! گوشت قرمز، آهن بسیاری دارد که بانوان پس از ۱۸ سالگی به شدت (خیلی بیشتر از آقایان) به آن نیاز دارید. گوشت قرمز، سرشار از آهن، روی و ویتامین B است، اما در خوردن آن زیاده روی نکنید، چون احتمال ابتلا به فیبروم رح وجود دارد. مصرف زیاد گوشت قرمز احتمال ابتلا زنان به سرطان رحم را افزایش می دهند.

پژوهشگران دانشگاه میلان، گفتند مصرف زیاد گوشت قرمز، امکان ابتلای زنان به سرطان زنان را افزایش می دهد و کاهش خوردن آن، باعث کاهش ابتلا به سرطان می شود.

مصرف اسید فولیک در دوران پیش از بارداری و در هنگام بارداری اهمیت فراوانی دارد.

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.

**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. همچنین 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.

**رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D، می تواند از بروز علائم سندرم پیش از قاعدگی در زنان پیشگیری کند.**

**از دارچین کمک بگیرید.** براساس 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.

➤ 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 .

➤ 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 آن ها می تواند ریان آور نیز 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.

➤ آلوئی سیاه بخورید.تاثیری که خوردن آلوئی سیاه بر بهبود بیماری های گوارشی و یبوست در زنان دارد،بیشتر از مردان است و مانند تخم مرغ بر سلامت استخوان ها هم تاثیر دارد.

با توجه به پیشنهاد پژوهشگران 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.

➤ به گوجه فرنگی، احترام بگذارید! به گفته پژوهشگران، به دلیل غلظت بالای آنتی اکسیدان لیکوپن، گوجه فرنگی می تواند از DNA شما در برابر آسیب هایی که منجر به سرطان های سینه، آندومتر، ریه، معده و سلول های کلیوی می شود، محافظت کند.

➤ از آنجا که پژوهشگران ایالت اوهایو دریافتند که روند گرمایش، میزان لیکوپن موجود در بدن را برای جذب افزایش می دهد، مطمئن شوید که رُب گوجه فرنگی یا یک سُس گوجه فرنگی ارگانیک را به غذاهای املت، مرغ و ماکارونی اضافه می کنید تا از فواید آن بهره مند شوید.

➤ مارچوبه را امتحان نمایید. غیر از کلم پیچ، مارچوبه هم با داشتن ویتامین K، به سلامت استخوان ها 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 سرشار از اسید فولیک است که از بروز بیماری های نقص مادرزادی جلوگیری می کند.

به جای اینکه چیپس های چرب بخورید، در برنامه غذایی روزانه تان مقداری  
آجیل بگنجانید.

➤ خوردن مغزهایی مانند پسته، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. یک مشت پُر پسته، می تواند ویتامین های مورد نیاز بدن تان را تامین کند؛ همچنین پسته، سلاحی قوی برای مبارزه با اضافه وزن است. پسته، یکی از کم کالری ترین مغزها بوده و سرشار از پروتئین و فیبر است.

➤ 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 کُورکومین، باعث کاهش شکل گیری سرطان سینه می شود.

**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 می‌خورند، بسیار پایین اعلام کرده‌اند.

**پژوهشگران دانشگاه کلمبیا، روغن زیتون را عاملی برای مقابله با آلزایمر و زوال عقل می‌دانند.**

بهبتر 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 بیماری‌های قلبی را هم در خود به حداقل برسانند.

**مصرف حبوبات را جدی بگیرید.** خوردن حبوبات، به ویژه لوبیا و عدس دو بار در هفته برای خانم‌ها، ضروری است. حبوبات ماده‌ای به نام مهارکننده پروتئاز دارند که می‌تواند در برابر سرطان سینه، اثر محافظ داشته باشد. مهارکننده پروتئاز، تقسیم سلول‌های سرطانی را کند کرده و به این ترتیب از درست شدن تومور جلوگیری می‌کند.

**در پژوهش‌هایی که در ژورنال بین‌المللی سرطان به چاپ رسید، پژوهشگران دریافتند که به‌طور کلی حبوبات و به ویژه عدس، می‌توانند مانع از ابتلا به سرطان سینه شوند.**

✚ پژوهش دیگری که در ژورنال آرشیو طب داخلی چاپ شد، پزشکان دریافته‌اند مصرف حبوبات می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد.

✚ 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 می‌کنند.

✚ حبوبات آن قدر به نظر معمولی می‌رسند که کسی به چشم غذای فانتزی سالم به آن‌ها نگاه نمی‌کند، اما در حقیقت حبوبات، یکی از سالم‌ترین غذاهایی هستند که هر خانمی می‌تواند بخورد.

حبوبات منبع خوبی از فیبرهای محلول و نامحلول بوده و می‌توانند به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک کنند.

✚ حبوبات به دلیل داشتن ماده ایزوفلاوون، می‌توانند 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 با اهمیت است. اگر قصد باردار شدن 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 می شود به صورت سالاد و در سوپ از آنها استفاده نمایید. حبوبات را هم باید دست کم ۳ تا ۴ وعده در هفته مصرف کرد.

✚ 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، لیمو شیرین، لیمو ترش ، نارنگی ، نارنج، گریب فروت، کیوی) به جذب بهتر آهن در بدن کمک می کند.

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 و لوبیا و سبزی های دارای رنگ سبز تیره مانند اسفناج، جعفری و کلم بروکلی استفاده نمایند.

✚ با لوبیای سحر آمیز، آشتی کنید ! 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 پرخوری نشوید. همچنین مصرف این ماده مغذی باعث افزایش سوخت و ساز بدن

می‌شود، قند خون را کنترل می‌کند و خطر ابتلا به سرطان‌های زنانه را هم پایین می‌آورد.

✚ خوردن هفته‌ای ۳ فنجان یا روزی یک قاشق لوبیا قرمز پخته، به همه خانم‌ها توصیه می‌شود.

✚ مصرف زغال آخته را جدی بگیرید. زغال آخته، یکی از مهمترین خوراکی‌های مغذی و سرشار از آنتی‌اکسیدان است و فواید آن برای سلامتی بیشتر به آنتوسیانین‌های قوی و آنتی‌اکسیدان‌ها نسبت داده می‌شود که بدن شما را از رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به سلول پاک می‌کند.

مصرف زغال آخته، به صاف و بدون چین و چروک پوست کمک می‌کند؛ چیزی که هر خانمی علاقه مند به آن است!

✚ در یک مطالعه بر روی ۱۶۱۰۱۰ زن، کسانی که هفته‌ای یک وعده زغال آخته مصرف می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که هیچ‌یک از میوه‌های آبی کوچک را مصرف نکرده بودند، دچار کاهش روحی کمتری شدند. همان آنتی‌اکسیدان‌هایی که به حفظ وضوح ذهنی شما کمک می‌کنند.

✚ زغال آخته به مبارزه با بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

✚ از مصرف گنجینه پنهان در طبیعت، غافل نشوید! قارچ خوراکی، نه تنها بسیار کم‌کالری 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 می خورند ، نشان دادند. متخصصان، علت این افزایش را میزان بالای ویتامین D قارچ می دانند .

● **لوبیا سفید را امتحان نمایید.** یکی دیگر از غذاهای بسیار مفید برای خانمها، لوبیا سفید است که دارای پروتئین زیادی است و برخلاف گوشت ، چربی ندارد و فیبر(الیاف غذایی) بسیار زیادی هم دارد. این ماده غذایی فوق العاده ، به کاهش فشار خون، قند خون، ضربان قلب و بیماری های قلبی هم کمک می کند.

**شما بعد از ۵۰ سالگی، به کلسیم بیشتری نیاز پیدا می کنید.**

✚ **چای سبز بنوشید.** چای سبز، سرشار از پلی فنول ها است، یک آنتی اکسیدان با فواید بی نظیر سلامتی، از جمله خواص ضد سرطان سینه. در مطالعه ای بر روی زنان سالم آمریکایی ژاپنی در انستیتوی ملی سرطان موسسه ملی بهداشت ، پژوهشگران دریافتند کسانی که روزانه حداقل یک فنجان چای سبز می نوشند، دارای استروژن ادراری کمتری هستند(سرطان زای شناخته شده پستان) در مقایسه با افرادی که چای سبز مصرف نمی کنند.

✚ **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.

✚ **به دنبال ماست های غنی شده با ویتامین D بگردید تا به بدن تان کمک کند مواد معدنی را بهتر جذب کنید.**

**خوردن ماست کم چرب می تواند قدرت سیستم ایمنی بدن زنان را افزایش دهد و از بدخلق و خُوشدن آن ها پیشگیری کند.**

**ماست ها ، کلسیم بسیاری دارند.** این ماده لبنی مفید، سرشار از کلسیم است که مصرف روزانه اش می تواند یک چهارم از نیاز خانمها به این ماده معدنی را برطرف کند، مخصوصا اگر به صورت کم چرب مصرف شود.

**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 تُو سُرْخ مصرف کنید. ماده مُغذی 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 خانمها 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.

**از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، خودداری نمایید.<sup>۹</sup>**

**با جَوَانَةُ گندم آشتی کنید!** اگر باردار هستید یا دچار مشکل سینه، تنش های پیش از قاعدگی و گر گرفتگی یائسگی، می باشید جَوَانَةُ گندم را به غذای تان اضافه کنید. جَوَانَةُ گندم، حاوی مقدار زیادی از ویتامین های خانواده B و E می

باشد. افزایش اسید های چرب ضروری ، می تواند مشکل پیش از قاعدگی را تا حد چشم گیری بهبود بخشد.

**اسیدهای چرب ضروری درجوانه 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.

از به کار بردن جوش شیرین در پختن سبزی ها ، خودداری کنید تا ویتامین های C و B آنها حفظ شود.

**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 ماهی های چرب مانند ماهی تن و ماهی سالمون، می تواند بسیار مؤثر باشد.

**جایگزین کردن روغن ماهی به جای روغن های جامد و حیوانی می تواند** 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. ماهی ساردین سرشار از ویتامین D، اسیدهای چرب سالم و کلسیم است و امگا ۳ آن به بهبود کیفیت شیر مادر، کمک می‌کند.

**توصیه می‌شود که مادران، برای سلامت کودک شان در دوران بارداری از ماهی مصرف کنند.**

**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.

**در مصرف دارو ها مراقب باشید.** خانم‌ها به هیچ عنوان نباید بدون نظر پزشک به مصرف مکمل‌ها، روی بیاورند و در صورتی که می‌خواهند 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.

**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 مواد غذایی 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 شود.**

**حتماً روغن مایع، در ظروف در بسته و در محیطی خنک و به دور از نور و هوا نگهداری شود.**

**مصرف اسفناج را در کنار غذای تان بگنجانید.** از مهم‌ترین خواصی که اسفناج دارد، اسید فولیک موجود در آن است. همچنین 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.

**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 کوتاه قدی 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 بهره

هوشی شود؛ در نتیجه در قدرت یادگیری و اُفت تحصیلی دختران تأثیر داشته باشد.

کمبود دریافت ریزمغذی‌ها (املاح و ویتامین‌ها)، از جمله موارد سوء تغذیه‌ای است که عمدتاً زنان و دختران به آن مبتلا هستند. مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، ید، روی و ویتامین‌هایی مانند A و D در تأمین سلامت زنان و دختران می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

سوء تغذیه ، 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 .

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.

ویتامین D مورد نیاز بدن از دو طریق می‌تواند 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 می‌دهد؛ از این رو، جهت

استحکام و رشد استخوان‌های بدن ضروری است و کمبود آن می‌تواند منجر به نرمی و پوکی استخوان شود.

**کمبود ویتامین D ، از دیگر کمبودهای تغذیه ای شایع در دختران و زنان است.**

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

**اگر می‌توانید، هر روز فعال باشید .** ممکن است بعضی روزها تمایلی به ورزش نداشته باشید، اما حرکت برای سلامت جسمی و روانی شما بسیار مهم است . ورزش می‌تواند به تقویت عضلات و بهبود تعادل کمک کند . این می‌تواند شما را کمتر در معرض خستگی یا افسردگی قرار دهد و حتی ممکن است به شما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید.<sup>۱</sup>

**مصرف غذاهای ید دار را جدی بگیرید.** غنی کردن نمک مصرفی با ماده ید و عرضه نمک ید دار، 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، کر و لال شدن، لُوچی 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.

انجام مقدار کمی فعالیت بدنی به طور منظم، مانند پیاده روی کوتاه، انرژی بیشتری به شما می‌دهد و احساس قوی تری خواهید داشت . می‌توانید به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید.<sup>۴</sup>

تا می‌توانید از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید. روش نگه‌داری این مواد غذایی در یخچال، سبب می‌شود آن‌ها اغلب به لیستریا، آلوده شوند. بهتر است به منظور جلوگیری از بروز خطرات احتمالی مصرف این مواد، در دوران بارداری به طور کلی مصرف آن‌ها را از برنامه غذایی خود حذف کنید؛ اما اگر به هیچ‌عنوان 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 آلوده‌کننده این مواد، هستند.

به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید. پروتئین، یکی از مواد مغذی حیاتی برای دوران بارداری است. برای این که سالم‌ترین 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 می‌دهند 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.

از مصرف چربی ها خودداری کنید. مصرف زیاد چربی های حیوانی، می تواند عاملی برای ایجاد انواع سرطان باشد. بالا بودن میزان چربی در جیره غذایی در بروز بعضی از سرطان ها، مانند سرطان پستان، روده بزرگ و رحم دخالت دارد.<sup>۷</sup>

برای کاهش میزان چربی باید از مصرف گوشت های پر چرب خودداری کنید. دریافت چربی مجموع را به کمتر از ۳۰ کالری کاهش دهید.<sup>۷</sup>

پیش از پختن مرغ، پوست آن را بکنید و نیز چربی های موجود در گوشت را کاملاً جدا سازید.<sup>۷</sup>

بهتر است روغن مصرفی خانواده به صورت مایع باشد.<sup>۷</sup>

استفاده از ظروف نچسب برای پختن یا سرخ کردن غذا یا روغن بسیار سودمند است.<sup>۷</sup>

هنگام پختن گوشت، تا می توانید از چربی استفاده نکنید.<sup>۷</sup>

سعی کنید از مقدار مصرف گوشت قرمز، کره، خامه، خامه ترش، پنیر پُرچرب، روغن نارگیل و روغنهای هیدروژنه در برنامه غذایی خود بکاهید.<sup>۷</sup>

توجه داشته باشید. که استفاده دوباره از روغن های مایع و در درجه حرارت بالا، به علت تغییر ماهیت شیمیایی آن ها می توانند خطرناک باشند.<sup>۷</sup>

از روش های پخت کم چربی استفاده کنید. (آب پز و کباب کردن)<sup>۷</sup>

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، مانند 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 داروهایی که احتمالاً "مصرف کنید را دچار اختلال 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 آن ها در دوران بارداری ضروری است، هستند.

مصرف گشنیز را فراموش نکنید. گیاه گشنیز به از بین بردن فلزات سنگین از بدن که در سلول های چربی پنهان می شوند ، سم زدایی را ایجاد می کند. این فلزات سنگین، می توانند عملکرد طبیعی بافت را دچار اختلال کرده و در نتیجه از بهبود و عملکرد صحیح بدن شما جلوگیری کنند. با کاهش سموم کلی بدن ، می توانید از شر چربی های ذخیره شده اضافی خلاص شوید ، که به کاهش ظاهر سلولیت کمک می کند.

مصرف زنجبیل را به یاد داشته باشید. در یک بررسی از شش کار آزمایی 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.

با فلفل دلمه ای قرمز، آستی نمایید! فلفل دلمه ای، در واقع بهترین منبع ویتامین C است. ویتامین C به دلیل داشتن فواید 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 می کنند چین و چروک و خشکی کمتری دارند.

🌈 **آنبه مصرف نمایید.** 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 آنبه متوسط، یک منبع خوب برای تامین ویتامین C بدن است.

موز بخورید. موز دارای پتاسیم زیاد و سدیم کم است. اداره مواد غذایی و دارویی آمریکا رسماً این میوه را قادر به کاهش فشار خون و محافظت در برابر حمله قلبی و سکته مغزی می‌داند.

🌈 **با گیاه گزنه دوست شوید!** گزنه، معمولاً بیش از یک علف بی‌فایده مزاحم است. گزنه، یک منبع گیاهی سرشار از آهن و اسید فولیک است. 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.

🌈 **چغندر مصرف نمایید.** 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 می دهد ، بر مکانیسم مقاومت به انسولین تأثیر مثبت می گذارد و باعث افزایش رُوحیه شما می شود(افزایش سطح سروتونین یا هورمون خوب در مغز). همچنین این سبزی های ریشه ای، یکی از ۱۴ ماده غذایی ضد التهابی درمانی است که به شما در مبارزه با افزایش وزن کمک می کند!

**غذاهای حاوی روی،مصرف نمایید.کمبودعنصر روی،اغلب موجب تأخیر در بلوغ جنسی دختران می شود.**

**وزن اضافی را کاهش دهید.** در دوره حساس بلوغ جنسی دختران ، بهتر است با کمک گرفتن از متخصصان تغذیه و گرفتن رژیم های غذایی مناسب و نیز با حذف کردن مواد غذایی مضر، از جمله مواد بسیار چرب و سرخ کرده فراوان، مواد قندی بی خاصیت از جمله انواع نوشابه ها، انواع شیرینی های خامه ای و شکلات ها، از افزایش وزن و چاقی جلوگیری نمود.

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

**به کلم بروکلی اهمیت بدهید.** کلم بروکلی، گیاهی فوق العاده 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.

بی تردید، در کنار یک رژیم غذایی مناسب، انجام ورزش و تحرکات بدنی از جمله پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری می‌تواند به کاهش وزن کمک شایانی کند.

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. همچنین 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.

● **مراقب برنامه های غذایی سخت در دوران بلوغ جنسی دختران باشید.** برنامه های غذایی سخت و یا تک خوری، موجب می‌شود 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 مواد معدنی بروز کند .

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

**پر خوری ممنوع!** زیاده روی در خوردن، نوعی سوء تغذیه محسوب می شود . متأسفانه در حال حاضر، چاقی یکی از معضلات جدی زنان در کشور ما محسوب می شود. با توجه به رابطه مستقیم میان چاقی و ابتلا به برخی بیماری ها از جمله بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و انواع سرطان ، رعایت تعادل و تنوع در مصرف غذا و حفظ وزن بدن در محدوده سالم و استاندارد ، ضروری به نظر می رسد.

**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.

**گریپ فروت مصرف نمایید.** گریپ فروت مفید است. در این میوه خوشمزه ، ترکیباتی به نام فلاونوئید وجود دارد که احتمال بروز سکتۀ مغزی در خانم ها را کاهش می دهد و به سلامت قلب آن ها کمک می کند . البته علاوه بر گریپ فروت ، پرتقال هم این کار را انجام می دهد، اما قند بیشتری دارد. گریپ فروت ممکن است با داروهایی که مصرف می کنید تداخل داشته باشند؛ بهتر است پیش از مصرف آن با پزشک تان مشورت کنید.

**سالاد بخورید. سالاد را هنگامی آماده کنید که بلافاصله مصرف نمایید. میوه و سبزی های خُرد شده، وقتی بمانند ویتامین های خود را از دست می دهند.**

**مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید.** همه ما می دانیم که نمک معمولی ، یکی از منابع مهم تامین سدیم بدن بوده و نمک یددار، بهترین و ساده ترین

روش تامین ید اضافی مورد نیاز (به ویژه در مناطق مواجهه با کمبود ید) است. مصرف مقدار کم و متوسط نمک از ارکان رژیم غذایی بهداشتی است (به جز موارد خاصی که پزشک تان تذکر می دهد).<sup>۷</sup>

**مصرف غذاهای شور، نمک سود و دودی را محدود کنید.** افزایش مصرف نمک خوراکی در جیره غذای روزانه عوامل سرطانزا را در مخاط معده تسهیل می نماید. در جوامعی که مصرف نمک آنها بالا است خطر بروز سرطان معده هم زیاد است.<sup>۷</sup>

**برای حفظ مزه غذا، به جای خالی کردن نمکدان در غذا خود، از افزودنی هایی مانند پودر نعناع، آویشن، شوید، فلفل، سرکه، آبلیمو و ادویه های گوناگون استفاده کنید.** (به جز موارد خاصی که پزشک تان گوشزد می کند).<sup>۷</sup>

سعی کنید نمکدان را از روی میز غذاخوری به محلی دور از دسترس خود انتقال دهید.<sup>۷</sup>

**انواع توت را 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 هوشیاری در سنین بالاتر کمک می کنند. همچنین ویتامین C موجود در آن ها به ساخت کلاژن کمک می کند. این ماده، به لطافت و نرمی پوست شما کمک می کند.

**به اندازه کافی غذاهای تند بخورید.** اگر خوراکی های تند دوست را دارید می توانید از ادویه و تندی زندگی برای هر مدتی لذت ببرید. اخیراً یک مطالعه

که در چین منتشر شده است نشان داد افرادی که خوراکی‌های تُند، مثل فلفل، می‌خورند احتمال کمتری دارد زود بمیرند. همچنین این پژوهشگران دریافتند آنان که خوراکی‌های تُند می‌خورند در معرض خطر مرگ پایین‌تری به سبب سرطان و امراض قلبی هستند<sup>۸</sup>

**کلم را با بخار بپزید ، نجوشانید. پختن یا بخارپز کردن کلم ، کیفیت مفید آن را محفوظ نگه می‌دارد.**

**+** مصرف جو سودمند است. متخصصان تغذیه، جو را به عنوان یک ماده کاهش‌دهنده 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 رادرجیره غذایی روزانه‌شان جای دهند.

**+** از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید ، پرهیز کنید. تا می‌توانید بدن خود را از تابش نور شدید خورشید محافظت کنید. باید برای محافظت

پوست بدن در برابر آفتاب، به ویژه در فصل تابستان از پوشش های مناسب (کلاه، لباس، عینک و غیره) استفاده شود.<sup>۶</sup>

از غذاهای پروبیوتیک و پری بیوتیک برای حمایت از روده سالم، استفاده کنید. غذاهای پروبیوتیک شامل ماست، کفیر، کلم ترش یا سایر سبزی های تخمیر شده، می باشد. غذاهای پری بیوتیک، غذاهایی با فیبر]](الیاف غذایی)) [بالا هستند و شامل ریشه کاسنی، سبزی قاصدک، سیر خام، تره فرنگی خام، پیاز خام یا پخته، حبوبات و لوبیا هستند.<sup>۵</sup>

🍏 سیب بخورید. سیبها، یکی دیگر از منابع عالی آنتی اکسیدانها هستند. واقعاً خوردن آب سیب به خاطر تمام خواص و ارزشش عالی است، ولی مطمئن شوید پوست سیب را هم می خورید، چون ارزش غذایی زیادی دارد. همچنین این میوه، حاوی فیبر است که به سامانه هضم سالم غذا کمک می کند و می تواند از بروز بیماری های قلبی پیش گیری کند.<sup>۸</sup>

🍎 به اندازه کافی تخم مرغ مصرف نمایید. همه ما می دانیم که تخم مرغ منبع سرشار از مواد غذایی با ارزش است و باید بخشی از یک برنامه غذایی سالم باشد. یک عدد تخم مرغ حاوی بیش از ۱۰ ماده 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 حتماً به عنوان یکی از مغذی ترین غذاها در برنامه روزانه تان قرار دهید.

مراقب کاهش ویتامین C در بدن تان باشید. روزی سه تا پنج عدد میوه و سبزی تازه بخورید ، به نحوی که یکی از آن ها 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 خودسرانه هر نوع دارو ، خودداری کنید. هنگام احساس درد و کسالت، به جای مصرف دارو، به ویژه داروهای آرام بخش به پزشک مراجعه کنید. نباید درمان قطعی بیماری خود را به تاخیر بیندازید. بهتر است از مصرف خودسرانه انواع هورمون، شربت و قرص خودداری شود، مگر آنکه بنا به نیاز، پزشک متخصصی مصرف آن ها را توصیه کرده باشد. ۶

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 بی رویه شیرینی ها و شکلات های شیرین ممکن است در افزایش این روند تأثیرگذار باشد. مصرف کم شیرینی ها، به ویژه کم شیرین، کم چرب و کم خامه مانعی ندارد.

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 آن ها 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 ، تأثیر گذار باشد.

منابع :

۱- پیروزی بر سرطان: چگونه با سرطان ، خوب زندگی کنیم؟، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

2-Healthy Living After Cancer, Irish Cancer Society , 2023, (<https://www.cancer.ie/>)

3-Tips for Living a Longer, Fuller Life with Cancer, WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

4-Lifestyle and well-being after treatment, Macmillan Cancer Support, 2023, (<https://www.macmillan.org.uk>)

5-6 Lifestyle Changes to Improve Your Cancer Care, American Society of Clinical Oncology (ASCO), 2023,

۶- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید....، وحید عرفانی، چاپ اول ۱۳۸۹، نشر آسیم

۷- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، نشر آسیم

۸- تغذیه مناسب برای طول عمر بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه: بهترین غذاهای ضد

سرطان سینه ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

برای مطالعه بیشتر:

- تغذیه سالم برای زنان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

**-10 Best and Worst Foods for Your Digestion**, Narcity, Manhattan Gastroenterology, 2020, ([www.manhattangastroenterology.com](http://www.manhattangastroenterology.com))

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

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

**-10 Healthy Eating Rules From A Nutritionist**, Karyn Forsyth Duggan, Life Healthcare, 2020, (<https://www.onemedical.coM>)

**-Healthy Living, Healthy Eating**, Stacey Feintuch, National Women's Health Resource Center, 2020, ([www.healthywomen.org](http://www.healthywomen.org))

**-How to Cut Down on Sugar in Your Diet**, NHS, 2018, (<https://www.nhs.uk>)

**-How to Start Eating Healthy in 9 Simple Steps**, Carly Dolan, (<http://bembu.com>)

**-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>)

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

**-Regulate Your Digestion, AcuMedic, 2009,**  
(<http://www.acumedic.com>)

**- Super Eating, Ian Marber, the Food Doctor, 2008**

**-The Eat Well Guide - A Revised Healthy Eating Model, British Nutrition Foundation, 2019,**  
(<https://www.nutrition.org.uk/>)

**-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**

**تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.com**

**vahiderfani.ir**