کد خبر: ۴۰۴۲۹۵
سه شنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۱ ۱۳:۵۳

مناسب ترین رژیم غذایی برای زنان چیست؟

متخصصان تغذیه بر این باورند که بسیاری از مراجعین با افزایش وزن در سن ۵۰ سالگی نگران و متحیر هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر جانیس فی اظهار کرد: برخی از مراجعین زن با قطع عملکرد تخمک‌گذاری تخمدان‌ها و پایان قاعدگی منظم در هنگام یائسگی بین ۱۰ تا ۳۰ پوند وزن اضافه می‌کنند.

ماکسین اسمیت، متخصص تغذیه در کلیولند می‌گوید: در یائسگی، ترکیب بدن زنان تغییر می‌کند و تجزیه عضلات و تجمع چربی به ویژه در ناحیه شکم افزایش می‌یابد. افزایش وزن را می‌توان به متابولیسم کندتر نسبت داد اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات در متابولیسم برای افراد ۴۰ و ۵۰ ساله قابل‌توجه نیست.

امی کیمبرلین، سخنگوی ملی آکادمی تغذیه و رژیم‌شناسی بیان کرد: بدن زنان با افزایش سن، نوسانات هورمونی را تجربه می‌کند و می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

شرایط پزشکی مزمن جدی یکی دیگر از عوامل بالقوه است. با بالا رفتن سن زنان، برخی از آنان دچار بیماری‌هایی می‌شوند که می‌تواند منجر به نوسانات وزن شود و شامل سرطان، دیابت، بیماری قلبی و فشار خون بالاست.

همه افراد و به ویژه زنان ۵۰ ساله و بالاتر باید مطمئن شوند که به اندازه کافی از مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه ب، کلسیم، ویتامین دی و پروتئین دریافت می‌کنند.

ویتامین ب ۱۲(B۱۲) یک کمبود شایع به دلیل کاهش جذب مرتبط با افزایش سن است. این ویتامین برای تولید گلبول‌های قرمز خون برای کمک به پیشگیری از کم‌خونی و کمک به عملکرد و رشد سلول‌های مغز و عصبی مهم است.

بهترین برنامه‌های غذایی برای زنان بالای ۵۰ سال شامل رژیم‌غذایی دش (DASH)، رژیم‌غذایی مدیترانه‌ای و رژیم مایند(MIND) است.

رژیم‌غذایی دش(DASH)، یک رژیم غذایی برای افرادی است که می‌خواهند در مقابل فشار خون بالا از خود محافظت و یا خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند. رژیم DASH سبک تغذیه سالم برای قلب و مملو از لبنیات بدون چربی یا کم چرب، میوه‌ها، پروتئین‌های بدون‌چربی، تخم‌مرغ، مرغ بدون پوست، گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، غلات کامل، سبزی، محدود کننده نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و غذاهای حاوی قند اضافه شده است. این رژیم غذایی دارای چربی اشباع شده و سدیم کم است.

رژیم‌غذایی مایند (MIND) رژیم‌غذایی غنی از گیاه است و شامل غذاهایی می‌شود که تحقیقات نشان می‌دهد به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند و حاوی همه سبزی‌ها، به خصوص سبزی‌های تیره و سبز رنگ، لوبیا، توت‌ها، ماهی، روغن زیتون و غلات کامل است.

رژیم مدیترانه‌ای بر غذاهای کامل ازجمله لبنیات کم چرب یا بدون چربی، ماهی، پروتئین بدون چربی (تخم مرغ، مرغ، غذاهای دریایی، وعده‌های گاه‌به‌گاه گوشت قرمز)، روغن زیتون، آجیل و غلات تاکید دارد.

بهترین نوع رژیم غذایی برای انتخاب، رژیمی است که برای طولانی‌مدت پایدار باشد و با ترجیحات غذایی شما مطابقت داشته باشد. به طور معمول، رژیم‌ها به‌عنوان تغییرات کوتاه‌مدت در الگوهای غذایی برای رسیدن به یک هدف در نظر گرفته می‌شوند و می‌توانند بسیار محدود کننده باشند.