

# رژیم غذایی گیاهی می‌تواند علائم یائسگی را کاهش دهد

4 تیر 1404

**گرگرفتگی، تعریق شبانه و سایر علائمی که یائسگی را دشوار می‌کنند ممکن است با گیاهخواری قابل تحمل تر شوند.**

محققان گزارش دادند که گرگرفتگی شدید در بین گروهی از زنان یائسه که به مدت سه ماه رژیم غذایی گیاهی کم‌چرب مصرف کرده بودند، ۹۲ درصد کاهش یافت.

نتایج نشان می‌دهد که این زنان همچنین با خوردن غذاهای گیاهی به طور متوسط ۳.۵ کیلوگرم وزن کم کردند.

محققان دریافتند که زنان حتی اگر غذاهای گیاهی که می‌خوردند از نوع فرآوری شده یا فرآوری نشده هم بود، همچنان به این نتایج دست یافتند.

تیم تحقیقات به رهبری دکتر «هانا کاهلوا»، مدیر تحقیقات بالینی کمیته پزشکان، نتیجه گرفتند: «جایگزینی مصرف غذاهای حیوانی فرآوری نشده یا حداقل فرآوری شده و فرآوری شده با غذاهای گیاهی (صرف نظر از سطح فرآوری)، با کاهش قابل توجه وزن و کاهش گرگرفتگی شدید همراه است.»

برای این مطالعه، محققان به طور تصادفی ۴۲ زن یائسه را برای دنبال کردن یک رژیم غذایی وگان (گیاهی) کم‌چرب به همراه سویا اختصاص دادند. به همین تعداد مشابه دیگر هم گفته شد که رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهند.

پس از ۱۲ هفته، زنان گروه وگان وزن کم کرده و گرگرفتگی کمتری را تجربه کردند، در حالی که برای کسانی که رژیم غذایی معمول خود را ادامه دادند، تغییر چندانی مشاهده نشد.

محققان دریافتند که این اتفاق حتی در صورتی که زنان غذاهای گیاهی بسیار فرآوری شده مصرف می‌کردند، هم رخ می‌داد.

محققان حدس می‌زنند که یک رژیم غذایی گیاهی ممکن است با تغییر سطح محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGES) در زنان، بر علائم یائسگی تأثیر بگذارد. AGES گروهی از مختل‌کننده‌های غدد درون‌ریز هستند که بر ترشح انسولین، هورمون‌های تولید مثل و هورمون‌های آزاد شده توسط بافت چربی تأثیر می‌گذارند.

دکتر «استفانی فابیون»، مدیر پزشکی انجمن یائسگی، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه اثرات مثبت بالقوه یک رژیم غذایی گیاهی غنی از سویا (صرف نظر از سطح فرآوری) را از نظر گرگرفتگی و

مدیریت وزن برجسته می‌کند.»

وی افزود: «با توجه به این موارد و سایر مزایای شناخته شده از نظر کاهش خطر بیماری قلبی و سرطان، زنان در میانسالی باید به رژیم غذایی گیاهی روی آورند.»