

چه چیزی در دوره پیش‌یائسگی برای سلامت جسم و ذهن بخوریم؟

16 آذر 1404

دوره پیش‌یائسگی با تغییرات هورمونی و علائمی مانند گرگرفتگی همراه است که تغذیه مناسب می‌تواند آن را مدیریت کند. رژیم غذایی پیش‌یائسگی با تمرکز بر پروتئین، فیبر و امگا-۳ به سلامت جسم و ذهن کمک می‌کند.

رژیم غذایی سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به حمایت از سلامت در دوره پیش‌یائسگی کمک کند. پیش‌یائسگی دوره انتقالی منتهی به یائسگی (پایان دوره قاعدگی) است. در این دوره، سطح استروژن کاهش می‌یابد، قاعدگی نامنظم می‌شود و ممکن است علائمی مانند گرگرفتگی و مشکلات خواب را تجربه کنید. رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می‌تواند به مدیریت برخی از این علائم و حمایت از سلامت کلی کمک کند.

غذاهای مناسب برای پیش‌یائسگی

غذاهای سرشار از پروتئین، فیبر، اسیدهای چرب امگا-۳، تریپتوفان و کلسیم می‌توانند به حمایت از سلامت شما در دوره پیش‌یائسگی کمک کنند. همچنین مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای سویا توصیه می‌شود.

غذاهای پرپروتئین

پروتئین به ساخت و حفظ توده عضلانی کمک می‌کند. کاهش سطح استروژن حفظ توده عضلانی را دشوارتر می‌کند. در دوره پیش‌یائسگی، افراد معمولاً افزایش وزن و کاهش عضله را تجربه می‌کنند.

بزرگسالان باید حداقل ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند. مطالعات نشان می‌دهد که زنان در دوره پیش‌یائسگی باید پروتئین بیشتری مصرف کنند تا کاهش توده عضلانی را کاهش دهند.

غذاهای پرپروتئین شامل:

- تخم‌مرغ
- گوشت‌ها: گوشت قرمز، ماکیان و ماهی
- محصولات لبنی: شیر، پنیر و ماست

● لوبیا و عدس: لوبیا سیاه، نخود، نخودفرنگی، عدس قرمز و زرد

● آجیل و دانه‌ها: فندق، بادام، گردو، تخم کتان، دانه چیا و تخم کدو

توجه داشته باشید که منابع پروتئینی حیوانی حاوی چربی‌های اشباع هستند. مصرف بیش از حد چربی اشباع می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. تمرکز بر پروتئین‌های کم‌چرب می‌تواند به دریافت پروتئین روزانه بدون مصرف بیش از حد چربی اشباع کمک کند. منابع پروتئین کم‌چرب شامل بوقلمون، ماهی، لبنیات کم‌چرب، تخم‌مرغ، حبوبات، آجیل و دانه‌ها هستند.

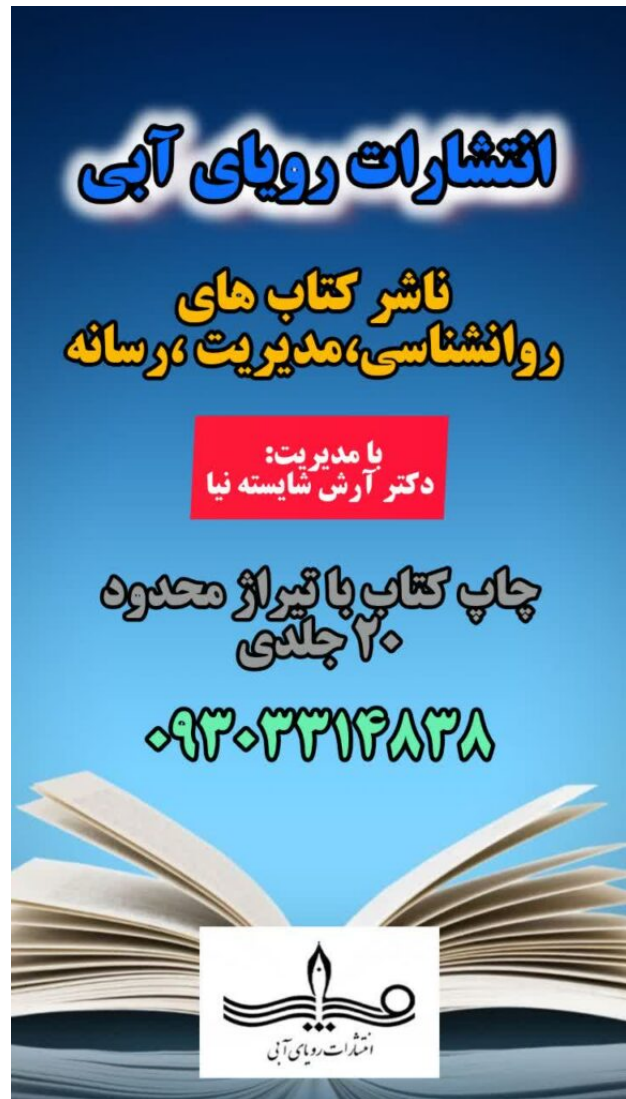
غذاهای سویا

غذاهای سویا حاوی ترکیباتی به نام ایزوفلاون‌ها هستند که اثرات ضعیف مشابه استروژن در بدن دارند و ممکن است به جبران کاهش سطح استروژن در پیش‌یائسگی کمک کنند.

مکمل‌های ایزوفلاون نشان داده‌اند که سطح استروژن را افزایش می‌دهند، اما غذاهای سویا به دلیل داشتن ایزوفلاون کمتر، اثرات ضعیف‌تری دارند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف محصولات سویا ممکن است به کاهش علائم پیش‌یائسگی کمک کند، اما شواهد قوی نیستند.

غذاهای سویا شامل:

● دانه سویا



● توفو

● تمپه

● شیر سویا

● میسو

● پودر پروتئین سویا

● آرد سویا

● روغن سویا

غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا-۳

کاهش استروژن بر مغز و سلامت روان تأثیر می‌گذارد و تنظیم دمای بدن و الگوهای خواب را مختل می‌کند. این امر می‌تواند باعث علائمی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش توجه و حافظه کاری شود.

بزرگسالان دارای تخمدان به حدود ۱.۱ گرم اسیدهای چرب امگا-۳ در روز نیاز دارند. مصرف بیشتر امگا-۳ می‌تواند احتمال افسردگی را کاهش دهد و عملکرد مغز و سلامت قلب را بهبود بخشد.

غذاهای غنی از امگا-۳ شامل:

- ماهی، به‌ویژه ماهی‌های چرب مانند سالمون، شاه‌ماهی، ماهی خال‌مخالی و قزل‌آلا
- غذاهای دریایی مانند میگو، صدف و خرچنگ
- تخم کتان
- دانه چیا
- گردو
- روغن کانولا
- روغن سویا

غذاهای غنی از کلسیم

استروژن از سلامت استخوان حمایت می‌کند. کاهش استروژن در پیش‌یائسگی باعث از دست رفتن استخوان می‌شود.

مصرف کافی کلسیم برای سلامت استخوان ضروری است. کلسیم همراه با مواد مغذی دیگر مانند فسفر و ویتامین D به سلامت استخوان کمک می‌کند. زنان بالای ۵۰ سال به حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

غذاهای غنی از کلسیم شامل:



- محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست، کفیر و خامه ترش
- سبزیجات برگ‌دار مانند کلم‌پیچ، بروکلی، اسفناج و شلغم سبز
- ماهی‌هایی مانند ساردین و سالمون
- دانه سویا
- توفو
- غلات غنی‌شده با کلسیم
- شیرهای گیاهی غنی‌شده با کلسیم
- دانه چیا

غذاهای غنی از تریپتوفان

خواب ضعیف در پیش‌یائسگی شایع است. کاهش استروژن کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علائمی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه می‌توانند خواب را مختل کنند.

تریپتوفان یک آمینواسید است که تنها از طریق رژیم غذایی دریافت می‌شود. بدن تریپتوفان را به ملاتونین تبدیل می‌کند، هورمونی که در شب افزایش می‌یابد و باعث خواب‌آلودگی می‌شود. همچنین چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند.

غذاهای غنی از تریپتوفان شامل:

- سویا و محصولات سویا
- گوشت ماکیان و تخم‌مرغ
- گوشت گاو
- ماهی و غذاهای دریایی