

چند ماده غذایی مفید برای حفظ تعادل هورمون‌ها

2 آبان 1402

هورمون‌ها پیام‌رسان‌هایی شیمیایی هستند که وارد جریان خون می‌شوند و در انواع کارکردهای بدن مانند سوخت‌وساز، رشد و تولیدمثل نقش دارند.

به گزارش «تودی»، بسیاری از جنبه‌های سبک زندگی سالم از جمله رژیم غذایی مناسب، به حفظ تعادل هورمون‌ها کمک می‌کند.

علت به هم خوردن تعادل هورمونی چیست؟

تعادل هورمونی زمانی به هم می‌خورد که میزان یک هورمون یا هورمونی خاص در بدن بسیار کم یا بیش از حد شود. اگرچه میزان هورمون‌ها در طی روز و در طول عمر از جمله در دوران بلوغ و بارداری و یائسگی در نوسان است، عواملی مانند استرس و برخی داروها نیز بر تعادل هورمونی اثر می‌گذارد. علائم به هم خوردن تعادل هورمونی متفاوتند زیرا بدن بیش از ۵۰ نوع هورمون تولید می‌کند.

در صورت نبود تعادل هورمونی، فرد با مشکلاتی مانند ضربان قلب آهسته یا تند، افزایش یا کاهش وزن، اسهال، افسردگی یا اضطراب مواجه می‌شود.

چگونه می‌توانیم تعادل هورمونی را بهبود ببخشیم؟

دکتر «تاز باتیا»، متخصص پزشکی به سبک زندگی و از جمله خواب مناسب، ورزش، مدیریت استرس و رژیم غذایی مناسب برای رفع این مشکل اشاره می‌کند. او در کتاب جدیدش با عنوان «تغییر هورمونی» به مواد غذایی موثر برای تنظیم تعادل هورمونی اشاره می‌کند.

به گفته او داشتن رژیم غذایی سالم سرشار از انواع گیاهان، چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها برای تامین انرژی مورد نیاز بدن و تامین مواد مغذی برای سوخت‌وساز موثر هورمون‌ها موثر است.

دانه‌های چیا

به گزارش ایندپندنت، به گفته باتیا، دانه‌های چیا سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم هستند که بدن به آن‌ها نیاز دارد. فیبر زیاد این دانه آن را گزینه‌ای برتر برای تغذیه سالم می‌کند.

باتیا توضیح می‌دهد: ما به مقدار زیادی فیبر خوب در رژیم غذایی‌مان نیاز داریم، زیرا اگر در موقع هضم، غذا را درست تجزیه نکنیم، نمی‌توانیم مواد مغذی را جذب کنیم و سوخت‌وساز هورمونی هم موثر نخواهد بود. دانه چیا حاوی حدود ۱۰ گرم فیبر در هر اونس است. هدف این است که روزانه در

مجموع ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر مصرف کنیم. دانه‌های چپای آسیا شده را می‌توان به معجون‌ها و اسموتی‌ها، ماست، بلغور جو دوسر و دیگر خوراکی‌ها اضافه کرد تا محتوای فیبر آن خوراکی را افزایش دهد.

روغن زیتون

کلسترول عاملی اساسی برای تولید هورمون است و بدن برای تولید کلسترول به چربی نیاز دارد. به گفته باتیا، چربی‌های سالم، بدن و مغز را تغذیه می‌کنند و همچنین باعث تثبیت میزان انسولین و قند خون می‌شوند. بدین ترتیب، افزایش مصرف چربی‌های سالم در حفظ تعادل هورمونی و کلسترول خوب موثر است.

ماهی سالمون

چربی‌های امگا ۳ حاوی کلسترول که مورد نیاز بدن است، در تولید هورمون و همچنین خواص ضدالتهابی نقش دارند.

ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. ماهی سالمون همچنین به سوخت‌وساز استروژن کمک می‌کند و مانع ذخیره آن در بدن می‌شود. ماهی سالمون علاوه بر اینکه به حفظ تعادل هورمونی سالم کمک می‌کند، منبع عالی پروتئین و دیگر ویتامین‌ها است.



سبزیجات چلیپایی

به عقیده باتیا، سبزیجات چلیپایی (انواع کلم‌ها) مانند بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل در سوخت‌وساز هورمون‌ها از جمله استروژن، نقش دارند. او در این باره می‌گوید: این خانواده سبزیجات سرشار از مواد مغذی گیاهی و ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است و به تامین میزان مناسب استروژن و سلامت کلی هورمون‌ها کمک می‌کند. سبزیجات چلیپایی همچنین سرشار از فیبرند و غذای اصلی مغذی یا افزودنی به هر وعده غذایی به‌شمار می‌روند.

سبزیجات با برگ تیره

سبزیجات تیره‌رنگ مانند کلم پیچ و اسفناج سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و در تامین و

حفظ سلامت کلی بدن و همچنین کبد و تیروئید موثرند.

باتیا می‌گوید: این مواد غذایی گلوتاتیون یا آنتی‌اکسیدان زیادی دارند. او همچنین تاکید می‌کند: این سبزی‌ها اغلب مقادیر زیادی ویتامین آ، ث و ای دارند که برای حفظ تعادل هورمونی سالم مهم هستند. اگر خیلی مایل به خوردن این سبزی‌های برگ‌دار نیستید، آن‌ها را با میوه‌ها مخلوط کنید. اما نکته مهم این است که به جای گرفتن آب سبزیجات، آن‌ها را مخلوط کنید تا تمام فیبرشان حفظ شود.

بادام برزیلی



باتیا می‌گوید: بادام برزیلی حاوی مواد مغذی و سرشار از سلنیوم است که ماده معدنی مورد نیاز بدن برای حفظ عملکرد تیروئید است. سلنیوم در تولید هورمون‌های تیروئیدی نقش مستقیم دارد و در تنظیم سوخت‌وساز بسیار موثر است.

بادام برزیلی علاوه بر سلنیوم سرشار از منیزیم و چربی‌های سالم است. برای اینکه نیاز بدنتان را برآورده کنید، خوردن دو عدد بادام برزیلی در روز کافی است.

یک بادام برزیلی حاوی حدود ۹۵ میکروگرم سلنیوم است. برای اکثر بزرگسالان، مصرف روزانه ۵۵ میکروگرم سلنیوم توصیه می‌شود.

باتیا توصیه می‌کند: علاوه بر مصرف این مواد غذایی از قندهای افزودنی، الکل، کافئین و غذاهای فراوری‌شده پرهیز کنید یا مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید. به گفته او، تلاش برای افزودن خوردنی‌های مفید و مغذی بیشتر به رژیم غذایی ضرری ندارد. اما اگر در مورد میزان هورمون در بدن یا علائم به هم خوردن تعادل هورمونی نگرانید، با پزشک یا متخصص غدد مشورت کنید.