

تغذیه در دوران یائسگی

دوران یائسگی به دورانی گفته می شود که فعالیت تخمک سازی در خانمها به پایان رسیده و عادت ماهیانه متوقف می شود. سن متوسط یائسگی براساس مطالعات انجام شده در ایران حدود ۵۰ سالگی است. اما بعضی از خانمها ممکن است زودتر و یا دیرتر وارد دوران یائسگی بشوند. در این دوران خانمها با تغییرات زیادی از جمله خشکی پوست، ظاهر شدن چین و چروک در پوست، نازک شدن و ریزش موها، شل شدن و افتادگی سینه ها، خشکی واژن و گرگرفتگی مواجه شوند و به دلیل کاهش تراکم استخوانی خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می یابد. البته علائم و نشانه های یائسگی بسته به شرایط بدنی متفاوت است و نحوه تغذیه می تواند نقش مهمی در کاهش علائم و عوارض یائسگی داشته باشد. بارعایت تغذیه مناسب و بکارگرفتن اصولی ساده می توانید دوران یائسگی را راحت تر پشت سر بگذارید و بخاطر داشته باشید که اگر این نکات را از سالهای قبل از یائسگی در تغذیه خود رعایت کنید از اثرات سودمند آن بهره بیشتری خواهید برد.

مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید

میوه ها و سبزی ها علاوه بر اینکه نیاز های بدن به ویتامین ها و املاح معدنی تامین می کنند به علت دارا بودن فیبر در پیشگیری از سرطان های دستگاه گوارش بخصوص سرطان کولون، کاهش جذب چربیها و کاهش کلسترول خون موثرند. علاوه بر آن، میوه ها و سبزی ها دارای نوعی ترکیبات هورمونی بنام فیتواستروژن ها هستند که بسیار شبیه استروژن است و می تواند علائمی که در دوران یائسگی به دلیل کاهش سطح هورمون استروژن بروز می کند را کاهش دهد. در حقیقت فیتواستروژن های موجود در میوه ها و سبزی ها مانند یک هورمون استروژن ضعیف در بدن عمل می کنند. انواع میوه ها و سبزی ها مثل انواع آلو، توت فرنگی، انگور، گلابی، پرتقال، سیب، گریپ فروت، تمشک، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم، گل کلم، هویج، کاهو، پیاز، سویا، سیب زمینی، شلغم و چغندر دارای فیتواستروژن ها هستند و گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه می تواند در حفظ استروژن بدن و کاهش علائم یائسگی موثر باشد.

حبوبات بیشتر استفاده کنید

حبوبات در گروه بندی غذایی در گروه گوشت، تخم مرغ قرار دارد. این دسته از مواد غذایی تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن می باشند. با مصرف همزمان حبوبات و غلات تمام اسید آمینه های ضروری بدن تامین می شود و به این ترتیب پروتئینی با کیفیت پروتئین حیوانی در اختیار بدن قرار می گیرد. حبوبات هم مانند میوه ها و سبزی ها دارای فیتواستروژن یا همان هورمون گیاهی استروژن هستند بنابراین اگر در دوران یائسگی مصرف آنها در برنامه غذایی افزایش یابد در کاهش

علائم موثر است. به این نکته هم توجه داشته باشید که فیبر موجود در حبوبات علاوه بر فوایدی که در بالا به آن اشاره شد باعث کندی جذب گلوکز در جریان خون شده و با کنترل اشتها از افزایش وزن هم جلوگیری می کند. حبوبات منبع خوبی از ویتامین ها و املاحی مانند آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین B6 است.

از حبوبات در انواع خورش ها، آش و سوپ، غذاهایی مثل عدس پلو، ماش پلو، لوبیا پلو، حلیم بادمجان، عدسی، خوراک لوبیا و انواع سالاد می توانید استفاده کنید.

مصرف چربیها را کاهش دهید

اصولا مصرف غذاهای پر چرب بخصوص چربیهای حیوانی و اشباع شده در هیچیک از دورانهای زندگی توصیه نمی شوند. مصرف زیاد چربیها بخصوص نوع اشباع شده آنها به عنوان یکی از عوامل خطر در بروز سرطان سینه در خانمها و در سنین یائسگی به اثبات رسیده است. برای کاهش مصرف چربیها می توانید :

❖ غذاها را بیشتر به شکل آب پز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید و از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده پرهیز نمایید.

❖ روغن جامد را حذف کنید و برای تهیه غذا ها از روغن مایع و به مقدار کم استفاده کنید.

❖ از شیر و لبنیات کم چربی و یا بدون چربی استفاده کنید.

درد دوران یائسگی با چه مشکلاتی ممکن است مواجه شوید؟

۱. افزایش وزن و چاقی

دردوران یائسگی معمولا خانمها دچار افزایش وزن و چاقی می شوند و با تجمع چربیهای اضافی در ناحیه شکم، رانها و باسن تناسب اندام خود را از دست می دهند. تجمع چربی ها در ناحیه شکم خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، فشار خوت، دیابت و سرطان سینه را افزایش می دهد. در میان سالی میزان کالری مورد نیاز روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ کالری کمتر از گذشته است. بنابراین برای اینکه دچار اضافه وزن نشوید سعی کنید:

مصرف مواد قندی و چربی ها را محدود کنید.

خوردن شیرینی، شکلات و دسرهای شیرین برای خانمها بی که دوران یائسگی را سپری می کنند، مناسب نیست. مواد قندی علاوه بر اضافه وزن و چاقی، موجب افزایش هورمون های قشر آدرنال و کاهش سطح هورمون استروژن تخمدان ها می شود. چگونه می توانید مصرف مواد قندی و چربی را کاهش دهید؟

- ❖ بجای غذاهای چرب و سرخ کرده ، بیشتر از غذاهای آبپز ، بخارپز و تنوری مصرف کنید .
- ❖ از مواد غذایی پرفیبر مانند سبزی ها ، میوه ها ، نان ، غلات سبوس دار مثل نان سنگگ ، نان جو در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.
- ❖ تعداد وعده های غذایی را زیادتر و حجم غذای مصرفی را کاهش دهید. باین ترتیب کالری بیشتری سوزانده می شود و وزن بدن کنترل می شود. ضمنا بخاطر داشته باشید که اگر وعده اصلی شما شام باشد تمام کالری غذایی که خورده اید به چربی تبدیل شده و در بدنتان ذخیره می شود زیرا در طول خواب نیاز بدن به کالری کم است.
- ❖ تنها وقتی غذا بخورید که گرسنه هستید و مقداری مصرف کنید که گرسنگی شما را رفع کند نه بیشتر؛ اما همه گروههای غذایی را در غذای روزانه خود بگنجانید.
- ❖ مصرف موافقدی مثل قند، شکر، انواع شربنی ها، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی که معمولا حاوی قند زیادی هستند و بطور کلی هله هوله را محدود کنید.
- ❖ نان های فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی کمتر مصرف کنید و در عوض نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان جو، سنگگ استفاده نمایید.
- ❖ شیر و لبنیات مصرفی شما بهتر است حتما " از انواع کم چرب و بدون چربی باشد.
- ❖ از انواع گوشت مصرفی کاملا " لخم و بدون چربی آشکار و گوشت مرغ بدون پوست مصرف کنید. پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است .
- ❖ به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی هایی مثل: آب لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده شود.
- ❖ مصرف سبزی هایی که حاوی کالری بسیار کم می باشند (سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کرفس، کلم، گل کلم، هویج و...) برای جلوگیری از گرسنگی و تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش که به جذب کمتر مواد غذایی و کاهش وزن منجر می گردد، توصیه می شود.
- ❖ از تند غذا خوردن اجتناب کنید. سعی کنید غذا را در کمال آرامش و با صبر و حوصله صرف کنید. تند غذا خوردن خود یکی از دلایل چاقی و اضافه وزن است. در هر وعده میزان غذایی را که می خورید کنترل کنید. بهترین راه این است که از همه غذاها اما به مقدار کم مصرف کنید به عبارت دیگر سعی کنید تنوع و تعادل در برنامه غذایی خود را حفظ کنید.

بخاطر داشته باشید :

رژیم های غذایی شدید وسخت می تواند فرایند پوکی استخوان را تسریع کند .بنابراین سعی کنید بطور معقول غذا بخورید . تنوع وتعادل دربرنامه غذایی را رعایت کنید وانواع غذاها را مصرف کنید اما به مقدار کم.

میزان تحرک وفعالیت بدنی خوددرا افزایش دهید.

همزمان با کاهش کالری دریافتی درصورتی که میزان تحرک بدنی خودرا افزایش دهید ،درکنترل وزن بدن وجلوگیری از چاقی واضافه وزن موفق تر خواهید بود. فعالیت بدنی لزوما" به معنی شرکت در مسابقه دو مارا تن یا انجام مسابقات ورزشی نیست. پیاده بردن بچه ها به مدرسه ،پیاده رفتن برای خرید روزانه و یا قدم زدن تند در پارک هم برای افزایش فعالیت بدنی مفید است. استفاده از پله به جای آسانسور یا پیاده شدن از اتوبوس وتاکسی مثلا یک ایستگاه زودتر از مقصد نیز به افزایش فعالیت بدنی شما کمک می کند. ساده ترین کار آن است که روزانه ۳۰ دقیقه از وقت خود را برای پیاده روی در نظر بگیرید وبا یک برنامه منظم این کار را ادامه دهید. پیاده روی تند به تقویت استخوانها کمک می کند. ورزش منظم ونه چندان سنگین هم چنین موجب افزایش فعالیت غدد داخلی بدن واز جمله هیپوفیز برای تحریک تخمدان ها وترشح هورمون می شود. مصالعات اخیر نشان داده است که خانمهایی که در دوران یائسگی بطور منظم ورزش می کنند وتحرک بدنی دارند،کمتر دچار گرگرفتگی وتعریق می شوند.

پوکی استخوان

مشکل اصلی در یائسگی از دست رفتن مواد معدنی استخوان (عمدتا" کلسیم) به علت کاهش ترشح استروژن تخمدانها است که موجب افزایش خطر استئوپروز وشکستگی استخوان می شود. توده استخوان در سن ۲۵ سالگی بیشترین میزان خود را دارد و استخوان هاازاستحکام کافی برخوردارند. از سن ۴۰ سالگی به بعد توده استخوانی به مرور کاهش می یابد و در دوران یائسگی، طی ۵ تا ۱۰ سال یک سوم توده استخوانی از دست می رود. استخوان هایی که توده استخوانی کمتری دارند، بیشتر در معرض شکستگی قرار دارند. شکستگی های خودبخودی استخوان ها ، درد درناحیه کمر ،لگن وپاها از علائم پوکی استخوان است .

برای پیشگیری از پوکی استخوان سعی کنید:

❖ روزانه ۴تا۳ سهم از گروه شیرومواد لبنی که تامین کننده بخش عمده کلسیم موردنیازروزانه است مصرف کنید. هرسهم از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا ماست ویا ۴۵تا۶۰گرم پنیر کم نمک ویا سه چهارم لیوان کشک با غلظت متوسط است.

- ❖ از سایر منابع غذایی کلسیم مثل حبوبات، مغزها مثل بادام، کنجد، سبزی های برگی مانند انواع کلم در برنامه غذایی خود بگنجانید. ماهی کیلکا و ساردین هم اگر بطور کامل و با استخوان خورده شوند از منابع خوب کلسیم هستند.
- ❖ مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم که در استحکام استخوانها نقش مهمی دارند مانند بادام زمینی فندق، گردو، نخود، عدس، گوشت بدون چربی، سبزی های سبز و انواع ماهی را فراموش نکنید.
- ❖ از مصرف زیاد فسفر (موجود در غذاها ی فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های کولادار) پرهیز کنید. بخصوص نوشابه های گازدار بدلیل میزان فسفات بالا جذب کلسیم غذا را مختل کرده و زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند.
- ❖ برای جذب کلسیم باید ویتامین D (حدود ۴۰۰ واحد بین المللی در روز) از نور مستقیم خورشید و منابع غذایی آن (زرده تخم مرغ، جگر، ماهی) بدست آورید. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود ۱۰ دقیقه در روز و حداقل دو الی سه بار در هفته است و کافی است صورت و دست ها و بازوها در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد.
- ❖ نوشابه های طبیعی مانند آب میوه، دوغ و انواع شربت ها به جای نوشابه های کافئین دار (انواع کولاها و قهوه) مصرف شوند. زیرا نوشابه های گازدار و قهوه از جذب کلسیم در بدن جلوگیری می کنند. افراط در مصرف چای نیز موجب افزایش دفع ادراری کلسیم بدن شده و زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند.
- ❖ بخاطر داشته باشید که استعمال سیگار می تواند با کاهش سطح هورمون استروژن، منجر به یائسگی زودرس بشود. در نتیجه شانس ابتلا به پوکی استخوان افزایش می یابد. سیگاری ها در خطر ابتلای بیشتری به پوکی استخوان می باشند. همچنین سیگار کشیدن اثرات مفید درمان با استروژن بعد از یائسگی را کاهش می دهد
- ❖ ورزش و فعالیت های فیزیکی مانند پیاده روی تند (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) را فراموش نکنید.

گرگرفتگی

گرگرفتگی و تعریق شبانه از اولین علائم یائسگی است که با احساس گرم شدن ناگهانی و شدید همراه است و معمولا ۴ تا ۵ دقیقه طول می کشد. گاهی این احساس با تعریق و درانتها احساس سرما همراه است. گرگرفتگی به علت کاهش

و قطع هورمون استروژن ایجاد می شود و معمولاً در طول شب بیشتر از روز است و ممکن است موجب اختلال در خواب شبانه بشود. برای کاهش گرگرفتگی توصیه می شود:

❖ از مصرف زیاد چای و قهوه، ادویه های تند و نوشابه های کولادار اجتناب کنید. کافئین موجود در نوشابه های کولادار موجب تشدید گرگرفتگی می شود.

درباره غذای خود سویا را بگنجانید. سویا حاوی فیتواستروژن ها یا همان استروژن گیاهی است که در بسیاری از کشورهای آسیایی به عنوان یک غذای اصلی مصرف می شود. در کشورهای مثل ژاپن که فراورده های مختلف سویا در غذاهای اصلی مصرف می شود گرگرفتگی در زنان یائسه بسیار نادر است. سویا به عنوان یک ماده پروتئینی با ارزش اسید های آمینه ضروری بدن را تامین می کند و از این نظر با گوشت برابری می کند در حالی که میزان چربی و کلسترول آن پایین است. یکی دیگر از اثرات سودمند سویا کاهش عوارض یائسگی از جمله گرگرفتگی است. سویا دارای موادی است که بدون ایجاد مشکلات ناشی از استروژن، با تنظیم سطح هورمون بدن زنان حالت گرگرفتگی را کاهش می دهد. تحقیقات نشان داده است که مصرف مرتب سویا به مدت ۴ تا ۶ هفته می تواند گرگرفتگی را در حد قابل ملاحظه ای کم کند. امروزه انواع غذاهای تهیه شده از سویا در بازار در دسترس است از جمله آجیل سویا، شیر سویا، آرد سویا که مثل آرد سفید در تهیه انواع غذاها بکار می آید و پروتئین سویا که جایگزین خوبی برای گوشت قرمز است، می توان استفاده کرد. در صورتی که ا طعم سویا را دوست ندارید می توانید آنرا با کمی گوشت مخلوط کنید. ترکیب یک سوم گوشت و دوسوم سویا هم از نظر اقتصادی به صرفه است و هم شما را از خواص با ارزش سویا از جمله کاهش عوارض یائسگی مثل پوکی استخوان و گرگرفتگی بهره مند می سازد.

❖ استفاده از برخی از گیاهان و دارو های گیاهی در کاهش علائم یائسگی موثر است و موجب افزایش ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون می شوند. رازیانه یکی از این گیاهان است که مصرف روزانه آن بصورت قطره و یا پودر در کاهش گرگرفتگی موثر است. پودر رازیانه را می توانید در منزل تهیه کنید. برای این کار دانه رازیانه را آسیاب کنید و پودر آنرا در یخچال نگداری کنید. از این پودر می توانید روزانه یک تا ۳ قاشق مربا خوری بصورت تنها و یا همراه با ماست، سالاد و یا غذاهای دیگر مصرف کنید.

❖ مکمل های ویتامین E بطور خاص در کاهش علائم یائسگی و از جمله گرگرفتگی موثر است. تحقیقات نشان داده است که ویتامین E یک تنظیم کننده هورمونی است و سطح استروژن خون را ثابت نگه می

دارد. مکمل های ویتامین E معمولاً بصورت ۴۰۰ میلیگرمی موجود است و مصرف روزانه یک عدد از مکمل های مذکور توصیه شده است.

دکتر زهرا عبداللهی ، متخصص تغذیه

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

