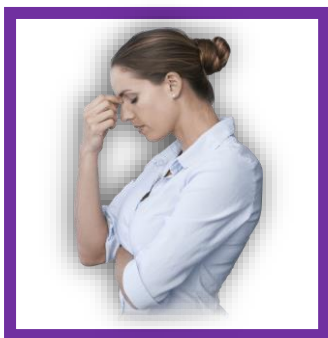


Питание женщины на фоне гормональной перестройки



В 40-45 лет каждая женщина вступает в новый жизненный период - начинается постепенный переход от состояния половой зрелости к угасанию репродуктивной функции.

В организме наступают неизбежные перемены: снижается количество прогестерона и эстрогенов - главных женских половых гормонов, замедляются обменные процессы. Это и влечет за собой неприятные изменения внешнего вида и состояния здоровья в целом. А если добавить постоянные стрессы и недосып – имеем в итоге раннее старение. Не все имеют возможность замедлить этот естественный процесс с помощью врачей, косметологов и пластических хирургов, но помочь себе должна каждая женщина!

Сохранить красоту и здоровье поможет правильное питание:

Продукты, богатые фитоэстрогенами («фито» - растение, «эстрогены» - группа гормонов), окажут такое же действие, как половые гормоны, которых после 40-45 лет становится мало. Полноценный рацион остановит ненавистную прибавку веса и даже поборется с пресловутым целлюлитом, снизит риски сердечно - сосудистых заболеваний, патологии суставов и сахарного диабета.

Перечислим основные принципы питания для женщин в этом возрасте:



1. Переключайтесь на «женскую» еду: цельнозерновые и бобовые продукты, а также производимые из сои - сыр, творог и йогурт, пасту в форме темпе, мисо или тофу. Это источники фитоэстрогенов, которые по своей структуре напоминают женский половой гормон эстрадиол и способны

ослабить симптомы менопаузы. Обогадите рацион семенами льна и кунжута. Хороший результат в этом смысле покажут и травы – шалфей, черный кохощ (клопогон кистевидный) и красный клевер.





2. Выбирайте нежирные сорта мяса. Постная говядина, крольчатина, телятина, куриное белое мясо и индейка способствуют увеличению выработки эстрогенов, являются источником полноценного белка, необходимого для строительства клеток организма и нормального течения всех физиологических процессов. Это мясо богато

необходимыми микроэлементами – железом, цинком и селеном, а также витаминами группы В, активно регулирующими гормональный баланс.



3. Отдавайте предпочтение жирным сортам рыбы (лосось, семга, сельдь или скумбрия). Они богаты витамином «Д» и полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3 и омега-6) и помогут профилактировать остеопороз и разрушение зубов, укрепят сердечно-сосудистую систему, а также улучшат состояние волос,

кожи и даже настроение.



4. Ежедневно включайте в рацион молочные продукты.

Это лучший источник легко усваиваемого кальция – главного строительного материала костной ткани. Уже после 35 лет потеря костной массы происходит гораздо быстрее, чем её восстановление, поэтому так важно, чтобы с пищей поступало достаточное количество этого

микроэлемента. Кроме того, продукты из молока – это пополнение организма незаменимыми аминокислотами, белками и витаминами.

5. Помните об антиоксидантах. В меню женщин старше 45 лет их должно быть большое количество. Это вещества, которые нейтрализуют свободные радикалы и

Vum C



Vum E



Vum A



предотвращают разрушительные процессы. Самые известные антиоксиданты - витамины С, А и Е. Витамин С много в черной смородине, малине, шиповнике и землянике, цитрусовых, болгарском перце и брокколи. Чтобы обогатить организм витамином Е, налегайте на орехи, семечки, проросшие зерна пшеницы и нерафинированные растительные масла. Каротин или витамин А много в моркови, облепихе, печени, сливочном масле и яйцах.



6. Знайте о пользе некрепкого свежемолотого кофе со сливками. Он бодрит, улучшает настроение, поддерживает когнитивные функции, предупреждает болезнь Паркинсона и подагру, снижает риск сахарного диабета и сердечной недостаточности, защищает зубы от кариеса, оздоравливает печень, предупреждает камнеобразование в желчном пузыре, профилактирует рак кишечника и кожи.



7. Отдайте предпочтение горькому шоколаду.

В отличие от сладких кондитерских изделий и сахара он снижает аппетит, улучшает концентрацию и внимание, защищает сердце и артерии, снижает давление, укрепляет иммунитет, подавляет воспалительные процессы, помогает бороться с морщинами, оказывает противоопухолевую активность, снижает риск кариеса и зубного камня, повышает сексуальное влечение и делает нас счастливее.

8. Дробное питание - это прием пищи не по привычной нам схеме - завтрак, обед и ужин, а питание небольшими порциями 5-6 раз в день. Таким образом, чтобы между приемами пищи проходило не более 4-х часов. Такой режим питания исключит большие порции пищи и поможет нормализовать вес.

Маленькие порции лучше усваиваются, не перегружают желудочно-кишечный тракт и помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови (именно его падение усиливает чувство голода и провоцирует переедание). Объем приема пищи рассчитать достаточно легко: порция не должна превышать размера ладони или по объему - стакан.



Изменения в питании должны быть обязательно «вкусными», так как всё, что не приносит удовольствия, рано или поздно прекращается.

Подводим итог: **полноценное питание играет ключевую роль в сохранении красоты и здоровья**, способствует хорошему самочувствию женщины в этот важный переходный период. Так пусть каждый день приносит удовлетворение и ощущение счастья.

Будьте активны и наслаждайтесь жизнью!

Ольга Шраер - к.м.н., врач акушер-гинеколог ГБУЗ «КЦОЗМП»