

نظام غذائي يخفف أعراض سن اليأس لدى النساء... تعرفوا عليه



كشف علماء جامعة Semmelweis في بودابست وجمعية الحماية الهنغارية عن نظام غذائي محدد يمكن أن يقلل من شدة أعراض انقطاع الطمث (سن اليأس) لدى النساء.

وأوضحت الدراسة أن "ظاهرة انقطاع الطمث البيولوجية قد تسبب زيادة الوزن غير المقصودة، وتبين أن فقدان الوزن الزائد يمكن أن يخفف من الهبات الساخنة، مع تقليل خطر حدوث مضاعفات خطيرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان".

ووجدت أن "النساء يكتسبن نحو 6.8 كغ سنوياً بين سن 50 و60 عاماً، بغض النظر عن وزنهن الأولي أو عرقهن".

وراجع العلماء بيانات "134" دراسة لتحديد النظام الغذائي الأكثر توازناً لـ "انقطاع الطمث الصحي".

ووجدوا أنه "يجب على النساء ألا يتناولن أكثر من 5 غرام من الملح يومياً، وما لا يقل عن 300 غرام من

الخضار و200 غرام من الفاكهة يوميا، بالإضافة إلى 1 أو 1.2 غرام من البروتين لكل كغ من وزن المرأة يوميا، من أجل "زيادة العضلات الهيكلية والحفاظ عليها". وبالنسبة للمرأة التي تزن 70 كغ، فإن هذا يعادل صدرين ونصف من صدور الدجاج.

وقال العلماء إن: "نصف هذا البروتين يجب أن يأتي من مصادر نباتية، مثل فول الصويا أو العدس أو الفول أو الحمص أو المكسرات".

وأوصت الدراسة بضرورة "تناول 30 غراما من المكسرات، و30 إلى 45 غراما من الألياف، ومنتجات الألبان التي تعادل محتوى الكالسيوم في نصف لتر من الحليب".

وينبغي على النساء تناول وجبتين على الأقل من الأسماك كل أسبوع، وتناول 350 غرام إلى 500 غرام "كحد أقصى" من اللحوم الحمراء. كما يعد الاستهلاك المعتدل للدهون، مثل زيوت عباد الشمس والزيتون، ضروريا، وكذلك شرب حوالي 33 مل من السوائل لكل كغ من وزن الجسم يوميا، موزعة بالتساوي على مدار اليوم.

ويجب تجنب السكريات البسيطة سريعة المفعول، مثل الكعك والحلويات والمشروبات الغازية.