

تغذیه و سلامت زنان

زنان بعلت شرایط فیزیولوژیکی خاص، نیاز به توجهات تغذیه ای ویژه ای دارند. در بسیاری از موارد با مراقبتهای تغذیه ای پیشگیرانه و به موقع می توان عوامل خطر تغذیه ای را محدود و از بیماریهای غیرواگیرشایع در این جنس پیشگیری نموده یا آن را به تعویق انداخت.

کمبود آهن شایعترین کمبود ریز مغذی در دوران نوجوانی است. نوجوانان به علت رشد سریع و افزایش حجم خون و توده های ماهیچه ای نیازشان به آهن افزایش پیدا می کند. در دختران به علت عادت ماهیانه و بارداری و شیر دهی فقر آهن همچنان می تواند ادامه یابد و حتی تشدید شود. خوردن غذاهای غنی از آهن و نیز ویتامین A مانند جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و سبزیهای برگ تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا و همچنین میوه های خشک (برگه ها) بخصوص زرد آلو و دانه های روغنی توصیه می گردد.



در زنان بعلت تغییرات هورمونی ماهانه، تغییراتی در تخمدانها و رحم ایجاد می شود که این اعضاء را برای باروری تخمک آماده می سازند. در سنین باروری تغییراتی در خلق و خو و وضعیت عمومی ایجاد می شود. شایعترین علامتهای این دوران عبارتست از هیجان، افسردگی، تغییرات خلق، خستگی، افزایش وزن، ادم، درد سینه، گرفتگی های عضلانی و درد پشت که مجموعاً "Premenstrual Syndrom" را تشکیل می دهند و از ۷ الی ۱۰ روز قبل شروع شده و تا زمان عادت ماهیانه افزایش پیدا می کند. بهبود وضعیت تغذیه و کاهش استرس می تواند به کم شدن علائم کمک کند.

دوران بارداری، تغییرات فیزیولوژیک زیادی در بدن مادر بوجود می آورد. در این دوران رعایت

برنامه غذایی مناسب و متعادل برای تکامل جنین بسیار مهم می باشد .

الگوی صحیح مصرف مواد غذایی در این دوران بدین صورت است که باید :

۱- کافی باشد یعنی مواد ضروری بدن به همراه انرژی دریافتی کافی را تامین کند

۲- متعادل باشد یعنی مقدار و نوع منابع به گونه ای توزیع شود که نیاز بدن را تامین کند .

۳- متنوع باشد یعنی از ۵ گروه اصلی مواد غذایی (نان و غلات ، سبزیجات و میوه جات ، شیرو لبنیات ، گوشت و حبوبات و مغزها) تامین شود.

❖ توصیه های غذایی مفید:

- غذاها را بیشتر به شکل آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید .
- تنقلات کم ارزش یا پر چرب مثل آبنبات ، شکلات و چیپس را مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهای آماده و کنسروی اجتناب کنید .
- مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنید.

مصرف مکمل ها نظیر اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین در دوران بارداری با نظر پزشک توصیه می گردد.

مصرف چای ، قهوه ، کاکائو و همچنین شیر ، پنیر و به طور کلی تر کیبات کلسیم دار همزمان با قرص آهن باعث کاهش شدید جذب آن می گردد و باید حداقل یکساعت قبل و یا ۲ ساعت پس از مصرف مکمل آهن از خوردن آنها خوداری شود.

خوردن آب میوه و یا میوه بخصوص مرکبات همراه با مکمل آهن به دلیل داشتن ویتامین C باعث افزایش جذب آن می شود .

داشتن یک رژیم غذایی سالم در دوران شیر دهی نیز برای سلامت کودک و مادر بسیار مهم و موثر است .

مصرف مواد مغذی به مقدار کافی در دوران شیر دهی مادران در تداوم شیر دهی موفقیت آمیز کمک می کند .

در دوران شیر دهی مادر باید رژیم منظم و متعادلی داشته باشد تا بتواند هم شیر کافی به کودک

بدهد وهم دچار افزایش وزن بی رویه نشود.

- جهت پیشگیری از کم آبی باید روزانه بین ۸ تا ۱۰ لیوان انواع مایعات شامل آب، شیر، دوغ، آب میوه، چای کم رنگ و حتی غذاهای آبدار مانند سوپ های رقیق استفاده کند.
- مصرف نوشیدنیهای کافئین دار مثل چای غلیظ، قهوه، کوکا کولا را کاهش دهد. زیرا موجب تحریک پذیری، بی اشتهایی و کم خوابی شیر خوار می شود.
- مصرف بعضی از مواد غذایی نظیر سیر، انواع کلم، پیاز، و یا غذاهای پر ادویه و پرچاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد. در صورتیکه تمایل نوزاد به شیر خوردن کم شده مصرف این مواد باید محدود شود.
- کاهش وزن در دوران شیر دهی باید متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیتهای بدنی باشد نه بر اساس کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی در نتیجه مانند دوران بارداری در دوران شیر دهی نیز هر رژیم غذایی لاغری ممنوع می باشد.

در سنین آخر میانسالی نیز زنان نیاز به توجهات خاص تغذیه ای دارند. بعلت افت هورمون استروژن که به میزان ۶۰٪ در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می افتد (سن یائسگی)، علائم وازوموتور مانند گرفتگی بروز می کند. کاهش توده استخوانی، افزایش کلسترول تام و LDL و کاهش HDL از عوارض این دوره است. حدود نیمی از زنان مسن تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می شوند.

عوامل خطر زا در پوکی استخوان

بعضی از افراد به دلیل داشتن عوامل خطر زا نسبت به عده دیگر تمایل بیشتری به پیشرفت استئوپروز از خود نشان می دهند این عوامل خطر زا عبارتند از :

۱-جنس (مونث)

۲-لاغری و داشتن اسکلت ضعیف

۳-افزایش سن

۴- وراثت

۵- نژاد) مثلاً"سیاه پوستان حداکثر توده استخوانی بالاتری نسبت به سفید پوستان ونژادهای آسیایی دارند و خطر ابتلاء به استئو پروزدر آنها کمتر است).

۶- فقدان هورمون زنانه (استروژن) مانند دوران یائسگی ویائسگی زود رس خصوصاً قبل از ۴۵ سالگی .

۷- رژیم غذایی نامناسب (مهمترین عامل غذایی دریافت اندک کلسیم در طول زندگی خصوصاً"در دوران رشد است . عامل مهم دیگر پروتئین است که در تعیین کیفیت استخوانی وماتریکس غیر معدنی در آن نقش دارد.عامل دیگر نمک اضافی رژیم غذایی است که بر روی فاکتورهای جذب وتشکیل استخوان اثر می گذارد

۸- کمبود ویتامین D

۹- استفاده از برخی داروها مثل کورتیکواستروئیدها هپارین و داروهای ضد صرع مثل فنی - توئین

۱۰- وجود بعضی بیماریهای مزمن از قبیل دیابت ، فشار خون ،اسهال مزمن ،پرکاری تیروئید ، ناراحتی های مزمن کلیوی بخشی از معده ، فلج قسمتی از بدن ، بیماریهای انسدادی ریه و برخی سرطانها

۱۱- زندگی غیر فعال وبدون ورزش



۱۲- کشیدن سیگار

۱۳- نوشیدن الکل

۱۴- مصرف نوشابه های گازدار و فرا ورده های گوشتی نظیر سوسیس وکالباس به دلیل وجود

اسید فسفوریک و نیترات بالای آن

۱۵- داشتن سابقه شکستگی بعد از سن ۵۰ سالگی

می توان با روشهای بسیار ساده ای خطر پوکی استخوان را کاهش داد:

• **تغذیه مناسب داشته باشید**

پوکی استخوان یکی از مهمترین عوارض کاهش مصرف کلسیم است و در صورت همراهی با عواملی مانند کمبود ویتامین C و کمبود ویتامین D بر شدت آن افزوده می شود.

غذاهای انسان باید محتوی پروتئین، املاح کافی و ویتامین های لازم باشد تا روند پوکی استخوان کند تر شود.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذاهای روزانه هر فرد بالغ، باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد. البته این مقدار در زنان باردار، شیرده، یائسه، افراد مسن و بچه ها بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است. همان طور که گفته شد، فراورده های لبنی مانند شیر، ماست، کشک، قره قوروت، پنیر از منابع مهم و بسیار خوب کلسیم اند سایر منابع حاوی کلسیم عبارتند از: سبزیجات برگ سبز، کلم پیچ، شلغم، هویج، پرتغال، انگور، توت فرنگی، خرمالو، زیتون، جعفری، اسفناج، کرفس، کشمش، بادام، پسته، گردو، حبوبات و غذاهای دریایی: مانند ماهی به ویژه ماهی تن، کلیکا و ساردین.



ویتامین D برای سلامتی استخوان ها و جذب کلسیم لازم و ضروری است. بنابراین زمانی را در بیرون از منزل بگذرانید، تا آفتاب بتواند پوست را برای ساختن ویتامین D تحریک کند.

• ورزش کنید

یکی از مهم ترین عوامل غیر تغذیه ای که در بروز بیماری های مزمن نقش دارد کم تحرکی است. توصیه می شود هر فرد حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه و یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کند. ورزش در سنین میانسالی باعث افزایش توده استخوانی می شود. توصیه می شود که افراد برنامه ورزشی منظم، طولانی و متناوب داشته باشند. ورزش در بزرگسالان می تواند شامل حرکات نرم، سبک، آیروبیک (هوازی)، بدن سازی، راه رفتن تند و دویدن آرام باشد. انواع ورزش هایی که با تحمل وزن همراه هستند و برای پیشگیری از استئوپروز در همه سنین توصیه می شوند عبارتند از: پیاده روی، دوی آهسته، نرمش آیروبیک، تنیس و پارو زدن.



فعالیت بدنی با تاکید بر ورزشهای هوازی، استقامتی و تمرینات تحمل کننده وزن نقش محافظتی برای استخوان، قلب و عروق و روان دارد. توجه داشته باشید که ورزش باید متناسب با وضعیت قلب و عروق فرد باشد.

بهترین، مفید ترین و کم خرج ترین ورزش برای انسانهای بالغ و به ویژه افراد مسن پیاده روی است ❖ از مصرف مواد افزایش دهنده پوکی استخوان مانند سیگار، قهوه فراوان و.... خودداری کنید.

❖ جایگزینی هورمون های زنانه، در خانم های یائسه زیر نظر پزشک می تواند مانع پوکی استخوان زود رس شود.

مصرف غذاهای برپایه گیاهی که حاوی فیبر محلول و فیتواستروژن ها هستند از جمله غلات کامل مانند نان های سبوس دار، سبزی ها و میوه ها، حبوبات، سویا برای کنترل علائم یائسگی توصیه می شود.

بیماری قلبی، سرطان و سکتته از بیماریهای شایعی هستند که در زنان منجر به مرگ می شوند. افزایش وزن و مصرف غذاهای چرب عامل خطر برای بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها مانند سرطان سینه هستند.

در نهایت داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی حاوی ریز مغذیها به میزان کافی و کم چرب کلید تغذیه سالم برای زنان میانسال است.

اداره بهداشت، امور درمان و مشاوره دانشجویان