

غذایی‌ای که زنان باید بیشتر بخورند

مصرف میوه و سبزیجات تازه تغذیه‌ای برای تمامی اقشار جامعه اعم از مرد و زن و پیر و جوان محسوب می‌شود، با این همه بعضی از دستورات تغذیه‌ای به‌خاطر تفاوت‌های فیزیولوژیکی افراد در رده‌های سنی و جنسیتی برای برخی با تأکیدات بیشتری همراه است.



مصرف میوه و سبزیجات تازه تغذیه‌ای برای تمامی اقشار جامعه اعم از مرد و زن و پیر و جوان محسوب می‌شود، با این همه بعضی از دستورات تغذیه‌ای به‌خاطر تفاوت‌های فیزیولوژیکی افراد در رده‌های سنی و جنسیتی برای برخی با تأکیدات بیشتری همراه است. موضوع نسخه طبیعت امروز اختصاص دارد به تغذیه زنانه. متخصصان تغذیه می‌گویند: تمام زنان در تمام دوره‌های زندگی‌شان باید پنج نوع ماده غذایی که حاوی آهن، کلسیم، منیزیم، ویتامین K، فولات، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا-3 هستند را در رژیم غذایی خود داشته باشند.

این مواد غذایی در اغلب گیاهان اعم از سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شوند. سبزیجات برگ‌دار جزو نخستین پیشنهادها هستند. سبزیجات برگ‌دار مانند: کلم، اسفناج، بولاغ اوتی، کاهو، کلم برگ و شلغم از جمله مواد غذایی هستند که حاوی مقدار زیادی ویتامین‌های C، K و بتاکاروتن و مواد معدنی کلسیم، پتاسیم، منگنز، فولات، منیزیم، آهن و فیبر هستند.

اسفناج نیز یک سبزی برگ‌دار است که مقدار بالای آهن موجود در آن سیستم ایمنی بدن را حفاظت کرده و مصرف آن به‌خصوص در طول مدت عادت ماهانه و بارداری با توجه به اینکه کمبود آهن یکی از معمول‌ترین نارسایی‌های غذایی در تمام زنان است و سبب کم‌خونی و کاهش انرژی به‌علت کاهش اکسیژن رسانی به سلول‌ها می‌شود، مؤثر است. برای تأمین ویتامین D، کلسیم و اسیدهای چرب امگا-3 مورد نیاز نیز مصرف ماهی به‌ویژه ماهی آزاد یکی از توصیه‌هاست.

پیاز سبزی دیگری است که به‌خاطر اثرات فراوان آن در این دسته از توصیه‌های تغذیه‌ای می‌گنجد. مطالعات علمی نشان می‌دهد مصرف زیاد پیاز به کاهش 25 درصدی خطر سرطان سینه و خطر 73 درصدی سرطان تخمدان ارتباط دارد. پیشنهاد دیگر مصرف انواع حبوبات است. با توجه به اینکه اکثر حبوبات منبعی غنی از فولات، فیبر، تربیتوفان، پروتئین، آهن، منیزیم و پتاسیم هستند و مصرف آنها سبب کاهش خطر دیابت نوع 2، فشارخون بالا و سرطان سینه می‌شود، توصیه مصرف انواع حبوبات به‌ویژه انواع لوبیاها، گیاه سویا، عدس و نخود در این برنامه غذایی زنانه جایگاه ویژه‌ای دارد.