



10 خوراکی شاداب‌کننده زندگی

انسان از همان آغاز خلقت به دنبال اکسیر جوانی بوده تا بتواند سالم و شاداب زندگی کند و طول عمر بیشتری داشته باشد.

انسان از همان آغاز خلقت به دنبال اکسیر جوانی بوده تا بتواند سالم و شاداب زندگی کند و طول عمر بیشتری داشته باشد. گرچه هنوز هم نتوانسته به این معجون خالص دست یابد، اما مصرف بعضی غذاها در رژیم غذایی روزانه دست‌کمی از اکسیر جوانی ندارد. این ده خوراکی نمونه‌ای از این اکسیر جوانی و سلامت است. تاثیر و ارزش غذایی بالای این غذاها به تأیید مرکز تحقیقات تغذیه و سلامت آمریکا رسیده است.

لوبیای قهوه‌ای را نادیده نگیرید

سویا یا لوبیای سویا یکی از خوراکی‌های مهم و ضروری برای زنان است. دلیل آن نیز کیفیت پروتئین آن است. این دانه بیشتر برای تهیه غذاهای مختلف استفاده می‌شود. آجیل سویا، شیرسویا و کره سویا نیز از دیگر محصولات این دانه معجزه‌گر هستند. پروتئین گیاهی سویا باعث کاهش میزان کلسترول خون بویژه کلسترول بد شده؛ بنابراین سلامت قلب و رگ‌ها تضمین می‌شود. فیتوکمیکال‌ها از دیگر ترکیب‌های مهم سویا هستند که عوارض ناشی از یائسگی را کنترل می‌کنند.

*** بهترین میزان مصرف: روزانه تا 25 گرم سویا.**

خوردن غلات با پوست

اگر غلات با سبوس مصرف شود، فیبر و ویتامین B مورد نیاز بدن تامین می‌شود و به این ترتیب مشکلات گوارشی بویژه پیش از شروع عادت ماهانه و در دوران یائسگی کنترل خواهد شد. با مصرف غلات کامل و دریافت فیبر، خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی بویژه سرطان کلون نیز کاهش می‌یابد.

*** بهترین منابع فیبر: برنج قهوه‌ای، جو، نان سبوس‌دار، نان جو و چاودار.**

*** بهترین میزان مصرف: روزانه یک فنجان غلات پخته یا سه تکه نان حاوی سبوس.**

فولاد معجزه می‌کند

کم‌خونی یکی از مشکلات زنان و دختران در اغلب رده‌های سنی بویژه در دوره بلوغ و پس از بارداری است. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی فولاد یا اسید فولیک یکی از نیازهای ضروری زنان در رده‌های سنی مختلف است. مارچوبه، پرتقال و انواع لوبیاها حاوی فولاد هستند. مصرف این خوراکی‌ها در دوران بلوغ، بارداری و پس از آن ضروری است.

*** بهترین منابع فولاد: انواع آجیل‌های خام، سبزی‌های پهن برگ و مکمل‌های حاوی این ویتامین.**

*** بهترین میزان دریافت: روزانه 400 میکروگرم.**

آجیل‌ها دوست شما هستند

این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های تک غیراشباعی هستند. بنابراین مصرف آنها میزان چربی خون و چربی‌های چند اشباعی تجمع یافته در بدن را کاهش می‌دهد. به این ترتیب این چربی‌ها در دیواره رگ‌ها رسوب نکرده و باعث بروز سکت قلبی نمی‌شوند. از طرفی با از بین رفتن چربی‌های اضافی، مشکل اضافه وزن نیز برطرف می‌شود. این دانه‌ها منبع خوب پروتئین گیاهی هستند. از دیگر ترکیب‌های مهم این دانه‌ها می‌توان به ویتامین‌های E، A، کلسیم، فسفر، روی، مس، سلنیوم و فولاد اشاره کرد.

*** نکته: آجیل‌ها سرشار از انرژی هستند. در واقع میزان کالری آنها بالاست. بنابراین باید میزان مصرف آنها کنترل شود. بهترین میزان مصرف روزانه 28 عدد بادام زمینی یا 14 عدد مغز گردو یا 7 عدد فندق است. با تامین کالری به این شیوه، باید میزان جذب کالری از دیگر روش‌ها را کاهش دهید.**

خوراکی بنفش را به خاطر بسپارید

خوراکی‌های بنفش حاوی «پروآنتی‌سیانیدین» یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این ترکیب‌ها مانع ابتلا به سرطان بویژه سرطان‌های رایج زنان یعنی سینه و گردن رحم می‌شوند. از طرفی مصرف این خوراکی‌ها مانع رسوب چربی در دیواره رگ‌ها شده و به این ترتیب خطر بروز سکت قلبی و مغزی کاهش می‌یابد.

*** بهترین میزان و منابع مصرف: روزانه یک تا دو فنجان آبمیوه طبیعی میوه‌های بنفش - قرمز یا مصرف ده عدد گیلان، هشت عدد توت فرنگی، یک حبه انگور و سه عدد آلو سیاه.**

زندگی شیرین با لیموترش

ویتامین C مهم‌ترین ویتامین برای زنان است. نخست این‌که این ویتامین آنتی‌اکسیدان است.

به همین دلیل مصرف آن خطر ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

دوم این‌که این ویتامین باعث شادابی پوست می‌شود. بنابراین خوردن میوه‌های حاوی ویتامین C یا استفاده از ماسک‌های

خانگی حاوی این ویتامین می‌تواند خستگی پوست را از بین برده و روند پیری سلول‌های پوست را به تعویق بیندازد. سوم این‌که با مصرف موادغذایی حاوی ویتامین C خطر رسوب چربی در دیواره رگ‌ها به حداقل می‌رسد. این نکته بویژه برای زنانی که در دوره یائسگی به سر برده یا اضافه وزن دارند، بسیار مهم است.

*** بهترین منابع ویتامین C: لیموترش، نارنج، کیوی، سیب‌زمینی، توت‌فرنگی، گوجه‌سبز، کلم بروکلی، اسفناج و گریپ فروت**
*** بهترین مقدار مصرف: روزانه 75 میلی‌گرم**

آب بنوشید

تعجب نکنید؛ آب بهترین نوشیدنی ممکن برای تنظیم عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن است. به این دلیل که تمام فعالیت‌های متابولیک بدن در محیط آبی انجام می‌شود. از طرفی نوشیدن آب به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. با دریافت آب کافی، وزن متعادل شده و پوست لطافت و شادابی‌اش را از دست نمی‌دهد. بنابراین نوشیدن روزانه تا هشت لیوان آب یا خوردن میوه‌های آبدار ضروری است. بهتر است میوه‌های آبداری که انتخاب می‌کنید شیرین باشند تا به این ترتیب میزان قند خون نیز کنترل شود. بنابراین در فصل گرما بهترین نوشیدنی آب و سپس میوه‌های آبدار است.

*** بهترین میوه‌های آبدار: هندوانه، طالبی، گرمک، خربزه، هلو و شلیل.**

پهن برگ‌های تیره‌رنگ بخورید

مهم‌ترین ویژگی این خوراکی‌ها، فیبر موجود در آنهاست. بنابراین مصرف این خوراکی‌ها باعث کاهش و کنترل وزن می‌شود چون با خوردن آنها حجم معده پر شده و احساس سیری در فرد ایجاد می‌شود. از طرفی این خوراکی‌ها حاوی مقدار زیادی املاح و ویتامین هستند. برای آن‌که از دریافت میزان کافی این خوراکی‌ها مطمئن شوید، مصرف روزانه سه وعده از این خوراکی‌ها را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.

*** بهترین منابع فیبر: کاهو، کلم و اسفناج.**

*** بهترین میزان مصرف: روزانه بین 20 تا 35 گرم.**

زیاد آهن بخورید

میزان نیاز زنان به این ماده معدنی چند برابر مردان است. به این دلیل که در هر بار عادت ماهانه یا زایمان، مقدار زیادی آهن از بدن خارج می‌شود. کمبود آهن باعث کم‌خونی می‌شود که این مساله عوارض بسیاری را نیز به دنبال دارد. میزان نیاز روزانه زنان به آهن حدود 12 تا 15 میلی‌گرم است در حالی که مردان به روزانه 10 تا 12 میلی‌گرم آهن نیاز دارند. مقدار مورد نیاز زنان در شرایط عادی محاسبه شده و بدیهی است در زمان عادت ماهیانه، بارداری و پس از آن میزان نیاز به آهن افزایش می‌یابد.

*** بهترین منابع آهن: زردآلو و برگه آن، آلوی تازه، پسته، جگر و گوشت قرمز بدون چربی.**

کلسیم را فراموش نکنید

کلسیم یکی از مهم‌ترین املاح مورد نیاز زنان است. به این دلیل که زنان همواره در معرض خطر پوکی استخوان بویژه پس از شروع دوره یائسگی قرار دارند. مصرف موادغذایی حاوی کلسیم همراه با ورزش روزانه، اسکلت استخوانی را در برابر پوکی استخوان مصون می‌کند.

*** بهترین منبع: انواع لبنیات کم چرب بویژه شیر و کشک.**

جدول میزان مصرف روزانه کلسیم براساس سن

سن به سال	میزان نیاز روزانه به میلی‌گرم
4 تا 8	800
9 تا 13	1300
14 تا 18	1300
19 تا 50	1000
51 به بالا	1200

مفتاب خسروشاهی/کارشناس علوم و صنایع غذایی