

التغذية الصحية للمرأة في سن الامل

مقدمة:

تعتبر زيادة الوزن امر غير مرغوب فيه, بأي مرحلة عمرية, ولاسيما في مرحلة سن الامل للمرأة (فترة انقطاع الطمث لمدة لا تقل عن ١٢ شهر متتاليه) والتي غالباً ما تبدأ بعد سن الاربعين. حيث ان انخفاض مستوى هرمون الاستروجين بشكل خاصو زيادة الاجهاد و قلة النوم تجعل من النساء بعد انقطاع الطمث عرضه لزيادة الوزن خاصة في منطقة البطن وهذه الدهون الاخطر على الاطلاق لانها تحيط بالاعضاء وتزيد مخاطر الاصابة بأمراض القلب و ارتفاع الضغط و مقاومة الانسولين, مما قد يؤدي الى مرض السكري.

سن الامل:

مرحلة عمرية تمر بها المرأة، وهي فترة انقطاع الطمث، وعادةً ما تبلغها في الـ ٤٥ من العمر، أو قبله أو بعده بقليل، نتيجة قلة إنتاج هرمون الأستروجين من المبايض. حين تصل المرأة إلى تلك المرحلة تنجم عنها تغيرات عدة، لا تقتصر على الجانب الجسدي، بل تتعداه لتشمل الجانب النفسي كذلك. تختلف هذه التغيرات الجسدية والنفسية بين النساء، إلا أن أكثر أعراضها شيوعاً الصداع، واضطرابات عصبية ونفسية، وزيادة في الوزن نتيجة انخفاض عمليات الأيض، وفي المقابل ضيق الصدر، والاكتئاب دون مبرر الذي يعتبر أبرز أعراض سن اليأس، يؤدي إلى فقدان الشهية ونقص الوزن. هذا إلى

جانب الشعور بارتفاع حرارة الجسم والتعرق، خصوصاً في الليل، يعقبه احساس بالبرودة، وأحياناً تحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي كالرغبة في التقيؤ، والإصابة بإسهال أو إمساك، وآلام في الظهر.

إليك بعض النصائح الغذائية لتخطي هذه المرحلة بتوازنٍ صحيٍّ سليمٍ:

١. ان قلة الماء في الجسم تؤثر على عملية الايض فتصبح بطيئة و بذلك ننصح مايلي:
 - شرب الكثير من الماء كقاعدة عامة اشرب ثمانية أكواب من الماء كل يوم. وهذا يفي بالمتطلبات اليومية لمعظم البالغين الأصحاء و الحفاظ على وزن صحي.
 - شرب ماء الصبار وماء جوز الهند وإضافة الفاكهة إلى الماء (خاصة التفاح والتوت لأنهما غنيان بالمعادن بشكل منقطع النظير)
 - نقع الزبيب الأحمر في الماء ليلاً وشربه بارداً في الصباح، حيث يذوب الماء جميع المعادن والمغذيات الموجودة في لب الزبيب وقشرته، مما يعزز الخصائص الصحية لهذه الفاكهة الغنية.
 - تناول مرق الخضار الطبيعي المصنوع بالمنزل والطبخات الغنية بالسوائل، كاليخنة والتي بدورها تساعد في إنقاص الوزن والتعويض عن فقدان السوائل الناتج عن فرط التعرق.
 - تناول المشروبات الباردة مثل التمر الهندي والبابونج وشاي التوت والكرديه والشاي بالنعناع والكمون، وعرق السوس، لمن يعانون من انخفاض ضغط الدم، حيث يساعد تناول هذه المشروبات طوال اليوم على توازن الهرمونات في الجسم
 - شرب اليانسون وشاي الأعشاب وقت النوم
٢. الأفوكادو غني بالبيتا سيتوستيرول (Beta-sitosterol) ، مما يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وكذلك هرمون الإجهاد الكورتيزول. ولهذا السبب أوصي بتناول الصويا وفول الصويا الأخضر وعرق السوس والكمون إضافة إلى الأفوكادو.

٣. تناول سلطة الزبادي مع الخيار والريحان للمساعدة في تقوية البكتيريا الجيدة في الأمعاء، وإثراء الجسم بالمعادن وتحسين الهرمونات الأنثوية.
٤. تناول بذور الكتان المطحونة والغنية بمضادات الأكسدة والألياف والأوميغا ٣، تساعد في تقليل خطر الإصابة بالجلطات وذلك لقدرتها على زيادة تمييع الدم. ويجب طحنها قبل تناولها مباشرةً.
٥. تناول سمك السلمون لاحتوائه على أوميغا ٣، التي تلعب دوراً في التواصل بين الخلايا وتحسين التواصل الهرموني، ويعتبر السلمون مصدراً للدهون الجيدة، ويجب أن يتم تناوله مرة واحدة على الأقل أسبوعياً.
٦. تناول الرمان والتوت حيث لا يعتبران مصدراً لمضادات الأكسدة فحسب، بل يعدان أيضاً من أفضل المصادر لموازنة الهرمونات وخاصةً هرمون الاستروجين.
٧. التأكد من إضافة الخضار ذو الأوراق الخضراء الداكنة في النظام الغذائي، لأنها تعد من مضادات الأكسدة، وتساعد في تنظيف الأمعاء من الأوساخ وتساعد على الهضم، كما أن أليافها اللينة تساهم في عملية الهضم، تعد هذه الورقيات داكنة اللون غنية بالمعادن والأملاح، مما يجعلها مصدراً مثالياً للصدوديوم والمغنيسيوم الطبيعي.
- تناول المكسرات مثل اللوز، حيث إن لها تأثيراً مباشراً على نظام الغدد الصماء، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول والأنسولين.

أمور يجب الحد منها أو تجنبها

١. الأفضل تجنب الدهون بشكل عام مثل الزبدة واللحوم، لأنها قد تزيد من معدل ارتفاع الكوليسترول وتزيد من درجة حرارة الجسم، مما يجعل الهبات الساخنة أسوأ، ويجب تجنب الأطعمة المقلية (حتى الخضار والفلفل).
٢. تجنب تناول الأغذية الغنية بالسكريات في مرحلة سن اليأس، إذ يجب تجنب أي زيادة في الوزن والسعرات الحرارية، خصوصاً من خلال تناول الأطعمة بالسكريات التي لا تحتوي على مغذيات، كما أن زيادة تناول السكر يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين، الذي بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، والذي تعتبر زيادة كميته على الطاقة المصروفة، يؤدي إلى تحويلها على صورة دهون تتراكم في أنسجة الجسم، مشيرة إلى أنه لا بد من تناول

الدهون بصورة صحيحة، إذ من البديهي أن تنجم عن تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون، خطورة على الجسم، لأنها تكون عالية السرعات الحرارية وفقيرة بالمغذيات، إلا أن اختيار الدهون الغذائية الصحية، وهي الدهون غير المشبعة، يقي من الإصابة بالسرطان. ٣. تجنب الإفراط في تناول المشروبات المدرة للبول كالتي تحتوي على المنبهات كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين، والتي تؤدي للإصابة بالجفاف، وقلة كثافة العظام، لأنها لا تساعد على امتصاص الكالسيوم.

لا ننسى الرياضة:

يعد النشاط البدني المنتظم أمرًا ضروريًا بالنسبة للنساء في مرحلة انقطاع الطمث. تأملّي الفوائد التالية للنشاط البدني.

- ممارسة الرياضة خلال فترة انقطاع الطمث أو بعدها يعود عليكِ بمنافع عديدة منها:
- الوقاية من زيادة الوزن. تميل النساء إلى فقدان الكتلة العضلية وزيادة دهون البطن قرابة سن انقطاع الطمث. ويمكن للأنشطة البدنية المنتظمة أن تساعد في الوقاية من زيادة الوزن.
- الحد من خطر الإصابة بالسرطان. قد تساعد ممارسة الرياضة خلال فترة انقطاع الطمث وبعدها في فقدان الوزن الزائد أو الحفاظ على الوزن الصحي، وذلك بدوره قد يوفر الحماية من أنواع متعددة من السرطان، تتضمن على سبيل المثال: سرطان الثدي، والقولون، وسرطان بطانة الرحم.
- تقوية العظام. يمكن لممارسة الرياضة إبطاء وتيرة فقدان العظام خلال سن انقطاع الطمث وذلك بدوره يحد من خطر الإصابة بالكسور وهشاشة العظام.
- الحد من خطر الإصابة بأمراض أخرى. إن زيادة الوزن خلال سن انقطاع الطمث من الممكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة تهدد صحة المرأة. فقد يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السُّكري من النوع الثاني. يمكن للتمرينات الرياضية المنتظمة أن تقي من حدوث هذه المخاطر.
- تحسين المزاج. تنخفض درجة الإصابة بالاكتئاب والانحدار الإدراكي لدى البالغين الذين يمارسون النشاط البدني.

الأنشطة البدنية المناسبة في سن الامل:

بالنسبة إلى معظم النساء جيدات الصحة، توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة بنشاط تمارين هوائية معتدلة لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع أو نشاط تمارين هوائية قوية لمدة ٧٥ دقيقة على الأقل في الأسبوع. بالإضافة إلى ما ذكر يُنصح بتمارين القوة مرتين في الأسبوع على الأقل. لا تتردد في توزيع تمرينك على مدار الأسبوع.

فكر في خيارات تمرينك وفوائدها:

- **الأنشطة الهوائية.** يمكن أن يساعدك نشاط التمارين الهوائية على التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي. جرّب المشي السريع أو الركض أو ركوب الدراجات الهوائية أو السباحة أو تمارين الهواء على الماء. إذا كنت مبتدئاً، فابدأ بعشر دقائق في اليوم وارفع القوة والمدة تدريجياً.
- **تمارين القوة.** يمكن أن يساعدك تدريب تمارين القوة بانتظام على الحد من دهون الجسم وتقوية عضلاتك وحرق السعرات الحرارية بكفاءة أكبر. جرّب ماكينات الوزن أو الأوزان المحمولة باليد أو أنابيب المقاومة. اختر وزناً أو مستوى مقاومة ثقيلًا بما يكفي لإجهاد عضلاتك بعد نحو ١٢ تكرارًا. ارفع مستوى الوزن أو المقاومة بالتدرج كلما صرت أكثر قوة.
- **تمارين الإطالة.** يمكن أن تساعد تمارين الإطالة في تحسين المرونة. خصّص وقتًا لتمارين الإطالة بعد كل تمرين حيث تكون عضلاتك دافئة وسريعة الاستجابة للإطالة.
- **الثبات والتوازن.** تعمل تمارين التوازن على تحسين القدرة على الثبات ويمكن أن تساعد في منع السقوط. جرّب تمارين بسيطة، مثل الوقوف على ساق واحدة أثناء غسل أسنانك بالفرشاة. كما أن نشاطات مثل تاي تشي يمكن أن تفيد.