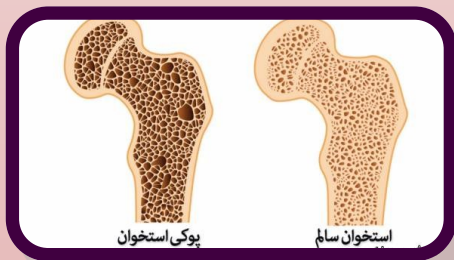


غذاهای پرفیبر مانند نان جو و سنگک، سبزی‌ها و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. تنها وقتی گرسنه هستید غذا بخورید و مقداری مصرف کنید که نیاز شما را رفع کند نه بیشتر. بیشتر گوشت سفید ( مرغ یا ماهی) مصرف کنید. به جای سس از آب نارنج یا آبلیمو یا آبغوره استفاده کنید. میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. پیاده‌روی تند باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود. ورزش منظم و نه چندان سنگین باعث افزایش فعالیت غدد داخلی بدن از جمله هیپوفیز برای تحریک ترشح هورمون و تخمدان‌ها می‌شود. خانم‌هایی که در سنین یائسگی بطور منظم ورزش می‌کنند کمتر دچار گرگرفتگی و تعریق می‌شوند.

**پوکی استخوان:** مشکل اصلی در دوران یائسگی از دست رفتن مواد معدنی استخوان خصوصاً کلسیم به علت کاهش ترشح استروژن تخمدان‌ها است که موجب افزایش استئوپروز و شکستگی استخوان می‌شود.



### حبوبات بیشتر استفاده کنید

حبوبات مانند میوه و سبزی دارای فیتواستروژن یا همان هورمون گیاهی استروژن هستند بنابراین اگر در دوران یائسگی مصرف شوند در کاهش علائم موثر هستند.

### مصرف چربی‌ها را کاهش دهید

چربی‌های اشباع به عنوان یکی از عوامل خطر ساز سرطان سینه در خانم‌ها در سنین یائسگی به اثبات رسیده است. روغن جامد را حذف کنید و از شیر و لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.



### در دوران یائسگی با چه مشکلاتی ممکن است مواجه شوید؟

**افزایش وزن و چاقی:** مواد قندی علاوه بر چاقی و اضافه وزن باعث افزایش هورمون‌های غده‌ی فوق کلیه و کاهش هورمون استروژن تخمدان‌ها می‌شود. پس از غذاهای آب‌پز، فرپز و بخارپز استفاده کنید.

دوران یائسگی به دورانی گفته می‌شود که فعالیت تخمک‌گذاری در بانوان متوقف شده و عادت ماهیانه پایان می‌یابد. سن متوسط یائسگی ۵۰ سال می‌باشد. در این دوران خانم‌ها با تغییرات زیادی از جمله خشکی پوست، چین و چروک در پوست، نازک شدن و ریزش موها، شل شدن و افتادگی سینه‌ها، خشکی واژن و گرگرفتگی مواجه می‌شوند و به دلیل کاهش تراکم استخوانی خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد.

با رعایت تغذیه‌ی مناسب و بکار گرفتن اصولی ساده می‌توانید دوران یائسگی را راحت‌تر پشت سر بگذارید و بخاطر داشته باشید که این توصیه‌ها را از سال‌های قبل از یائسگی در تغذیه خود رعایت کنید.



### مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید

در دوران یائسگی هورمون استروژن کاهش می‌یابد. میوه و سبزی‌ها دارای ترکیبات هورمونی به نام فیتواستروژن‌ها هستند که بسیار شبیه استروژن عمل می‌کنند و می‌توانند علائم دوران یائسگی را کاهش دهند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
گیلان

### تغذیه در دوران یائسگی



### گروه هدف: بانوان در سنین یائسگی

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) شهرستان فومن  
الناز عباسی پور، کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم  
درمانی  
مهر ۹۹

سویا به عنوان یک ماده‌ی پروتئینی با ارزش اسیدهای آمینه ضروری بدن را تامین می‌کند. و از این نظر با گوشت برابری می‌کند و دارای چربی و کلسترول پایین است. استفاده از رازیانه موجب افزایش استروژن و پروژسترون شده و در کاهش علائم گرگرفتگی موثر است. دانه رازیانه را پودر کنید و از این پودر ۳ قاشق مرباخوری همراه با ماست، سالاد یا غذاهای دیگر مصرف کنید.

### با ورزش، شادی و آرامش تندست باشید.

منبع:

[Nut.behdasht.gov.ir](http://Nut.behdasht.gov.ir)

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد می‌توانید با واحد تغذیه‌ی بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به قسمت سؤالات رایج در وبسایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<http://www.gums.ac.ir/foumanh>

### برای پیشگیری از پوکی استخوان:

روازنه ۱ لیوان شیر، ۱ لیوان ماست و ۴۵ گرم پنیر مصرف کنید. برای جذب بهتر کلسیم از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم مرغ، شیر و مواد غذایی غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.

### گرگرفتگی:

گرگرفتگی و تعریق شبانه از علائم اولیه یائسگی است که با احساس گرم شدن ناگهانی و شدید همراه است و معمولاً ۴ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد. گرگرفتگی در طول شب بیشتر اتفاق می‌افتد و موجب اختلال در خواب شبانه می‌شود.

### برای کاهش گرگرفتگی توصیه می‌شود:

از مصرف زیاد قهوه، چای، ادویه‌های تند و نوشابه‌های کولادار اجتناب کنید. در برنامه‌ی غذایی خود سویا را بگنجانید چون دارای استروژن گیاهی است و گرگرفتگی را کاهش می‌دهد. از منابع سویا می‌توان به آجیل سویا، آرد سویا و شیر سویا اشاره کرد.

