

Питание в климактерический период

Введение

- Климакс - это очередной этап физиологических изменений в организме женщины, связанный с угасанием репродуктивной функции. Наибольшая вероятность его наступления приходится на возраст 45-52 года. В зависимости от особенностей организма, перенесенных заболеваний, условий жизни климакс может наступить раньше или позже. Происходящие гормональные изменения постепенно приводят к старению женщины.

Какие продукты можно употреблять при климаксе

- В период гормонального спада, чем и является перименопауза, причиной повышения веса является снижение уровня эстрогенов и снижение скорости обмена веществ. Малоподвижный образ жизни и стрессы усугубляют ситуацию.
- Поэтому необходимо придерживаться здорового питания - это позволит сохранить нормальный вес и гормональный фон. Диета должна подбираться для поддержания оптимального уровня гормонов как в рамках гормонального лечения, так и без такового. Правильное питание - это в первую очередь сбалансированное питание. В вашем рационе должны присутствовать белки, жиры и сложные углеводы.

Как правильно составить питание

1. Питание трехразовое, порции – увеличенные, по 400-500 мг.
2. Вместо перекусов между приемами пищи – вода, чай или чашка натурального кофе.
3. Простые углеводы – табу. Исключение составляют фрукты с низким гликемическим индексом (яблоки, персики, груши, грейпфруты) и ягоды.
4. Вода – обязательно! Сколько пить, рассчитайте для себя по схеме: 30 мл на 1 килограмм идеального веса.
5. Отдайте предпочтение растительным жирам: льняное масло, авокадо, орехи. Два-три раза в неделю заменяйте мясо на жирную рыбу.

Какие продукты стоит исключить при климаксе?

- В первую очередь – сладости. В частности, сахар, шоколад, печенье, кексы, сладкие безалкогольные напитки и фруктовый сок. Сладости резко и быстро повышают уровень сахара в крови в течение 10-20 минут, а избыточный уровень сахара приводит к интенсивному сокращению производства гормонов надпочечников. Сладкоежкам грозят проблемы эндокринной системы. Что еще стоит исключить из рациона? Зерновые продукты (хлеб, макароны, рис) раздражают желудочно-кишечный тракт, способствуют формированию пищевых аллергических реакций, поэтому лучше предпочтение отдавать проросшим зернам. Потребление алкоголя способствует снижению количества

Спасибо за внимание!

