



بسمه تعالی  
واحد تحقیقات تغذیه  
مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



## تغذیه در دوران یائسگی (۱)



واحد تغذیه ۵-۱۰۹۳۰۲۲۴  
آموزش خانوار ۱۲



کم چرب

۶- عدم استفاده از غذاهای شور، پرنمک و نمک سود شده

۷- افزایش دریافت آب

۸- مصرف کم قهوه و مواد غذایی حاوی کافئین به دلیل افزایش

اتلاف کلسیم توسط کافئین موجود در آن

۹- داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم

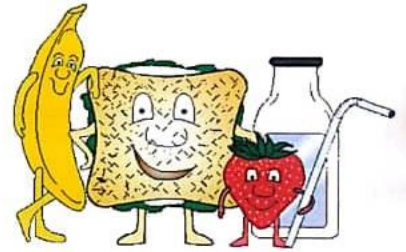


تغذیه سالم + فعالیت بدنی منظم = پیشگیری از ابتلا به  
بیماریهای غیرواگیر در سنین یائسگی

۶

سود شده و خوردن مقادیر بیشتری از میوه ها، سبزی ها، غلات

کامل و غذاهای پر فیبر کاهش یابد.



## توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به بیماریهای غیرواگیر در سنین یائسگی

۱- کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن و حفظ وزن در محدوده مناسب

۲- کاهش چربی دریافتی بخصوص کلسترول و اسیدهای چرب اشباع و ترانس

۳- استفاده از غلات کامل (سبوس دار) و نانهای تهیه شده از آرد کامل گندم (نانه های سنتی)

۴- مصرف مقادیر کافی از انواع میوه ها و سبزیها

۵- افزایش دریافت کلسیم از طریق دریافت مقادیر کافی لبنیات

۵

## کنترل عوارض یائسگی با تغذیه سالم

در دوران یائسگی به علت کاهش ترشح هورمون استروژن، بروز برخی از بیماریهای غیرواگیر مانند پوکی استخوان، بیماریهای قلبی عروقی، سرطان و برخی عوارض مانند گرگرفتگی شایع می باشد. تحقیقات نشان داده اند که تغذیه مناسب به همراه فعالیت بدنی می تواند تا حدود زیادی از بروز بیماریها و عوارض مربوط به دوران یائسگی پیشگیری نماید.



پوکی استخوان بیماری است که با:

- کاهش توده استخوانی
- اختلالات بافت استخوانی
- افزایش شکستگی استخوان ها همراه است.

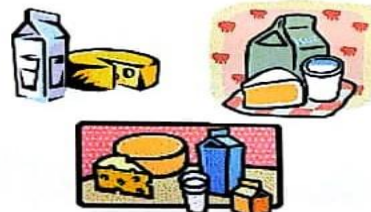
اگرچه این عارضه بیشتر در دوران میانسالی و سالمندی مشاهده می شود ولی ریشه در شیوه زندگی دوران کودکی و نوجوانی دارد. بسیاری از مواد مغذی نظیر کلسیم، ویتامین D، پروتئین، فلوئور،

۲

اسیدهای چرب ضروری، ویتامین D، ویتامین K و املاحی چون روی و مس در افزایش توده استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارند.

## آیا با راهکارهای تغذیه ای می توان از پوکی استخوان پیشگیری نمود؟

- ۱- مصرف روزانه ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کم چرب
- ۲- مصرف انواع مغزها (آجیل) در مقادیر معین (۲ تا ۳ واحد) و نه خیلی زیاد
- ۳- مصرف انواع ماهی ها بخصوص ساردین و کیلکا
- ۴- مصرف انواع سبزیهای خام و پخته (بصورت آب پز) و همچنین قرار گرفتن در معرض نور خورشید (۱۰ تا ۱۵ دقیقه) به همراه فعالیت بدنی به پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان کمک می نماید.



۳



مصرف زیاد نمک (کلرید سدیم) سبب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار شده و به پیشرفت پوکی استخوان کمک می کند. یکی از عوارض دوران یائسگی گرگرفتگی می باشد که عوامل تغذیه ای می توانند تا حد زیادی در بهبود یا تشدید این عارضه موثر باشند.

برخی از مواد غذایی که مصرف آنها باعث تشدید گرگرفتگی می شود و بهتر است از مصرف زیاد آنها در این دوران پرهیز شود عبارتند از:

- ۱- چای پر رنگ
- ۲- قهوه
- ۳- نوشابه های کولادار گازدار
- ۴- الکل
- ۵- غذاهای پر ادویه و فلفل

۴



برخی از مواد غذایی که مصرف آنها به مقدار مناسب موجب

بهبود گرگرفتگی می شود عبارتند از :

- ۱- سویا و انواع فرآورده های آن
- ۲- هویج
- ۳- سیب زمینی
- ۴- سیب



### فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماریها

مطالعات متعددی نشان داده است که فعالیت بدنی منظم موجب سلامت جسم و روان و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریها می گردد. برخی فواید فعالیت بدنی منظم به شرح ذیل می باشد:

- ۱- کاهش خطر برخی سرطانها (خصوصا سرطان روده بزرگ)
- ۲- کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی
- ۳- کاهش فشارخون
- ۴- کاهش خطر دیابت (دیابت غیروابسته به انسولین)

۵- تقویت قدرت عضلات، مفاصل و عملکرد آنها و پیشگیری از ورم مفاصل

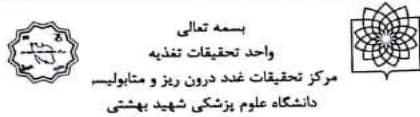


۶- بهبود ترکیب بدن (افزایش توده عضلانی بدن) و کاهش خطر چاقی

۷- افزایش توده استخوانی، محافظت از پوکی استخوان  
۸- بهبود اختلالات روحی روانی مانند افسردگی و اضطراب  
بنابراین زنان در سن یائسگی می بایست فعالیت بدنی منظم داشته باشند این فعالیتها میتواند شامل هر نوع فعالیت و ورزش مانند بدنسازی، پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و... باشد.



۶



بسمه تعالی  
واحد تحقیقات تغذیه  
مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## تغذیه در دوران یائسگی (۲)



واحد تغذیه ۵-۲۲۴۰۹۳۰۱  
آموزش خانوار ۱۳



۵

### کنترل عوارض یائسگی با تغذیه سالم

اغلب زنان در سنین ۵۵ تا ۵۵ سالگی، یائسگی یا منوپوز را تجربه می کنند. در این هنگام ترشح هورمون استروژن از تخمدانها کم شده، تخمک گذاری متوقف و عادت ماهیانه قطع می شود و دوران باروری خانم می یابد کاهش ترشح هورمون استروژن همراه با پیدایش برخی علائم مانند گرگرفتگی و بروز برخی بیماریهای غیرواگیرمانند استئوپروزیا پوکی استخوان، بیماریهای قلبی عروقی و سرطان می باشد که بسیاری از زنان در این سنین به آن مبتلا می شوند.



### چه عواملی سبب بروز بیماریها در این سنین می شود؟

★ در این سنین وزن تا ۶۰ سالگی زیادی می شود. چاقی زمینه ساز بروز بیماریهایی مانند دیابت، پرفشاری خون، بیماریهای قلبی عروقی، مشکلات تنفسی، برخی سرطانها، نقرس، سنگ کیسه

۲

صفرا و مشکلات کبدی می گردد.

★ توزیع چربی درنواحی شکم که بیشتر در سنین بعد از یائسگی شایع می باشد از مهمترین عوامل خطر بیماریهای ذکر شده میباشد.  
★ تحقیقات نشان داده اند که تغذیه نامناسب در ۱۰ عامل اصلی مرگ و میر زنان دخالت دارد. بنابراین تغذیه مناسب در این دوران می تواند از بروز بیماریها و عوارض مربوط به دوران یائسگی و بعد از یائسگی به مقدار بسیار زیادی پیشگیری نماید.



★ پرفشاری خون، بالا بودن سطح کلسترول خون و چاقی از جمله عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی هستند. این عوامل خطر با مصرف کمتر کلسترول، چربی (بویژه چربی اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس) و افزایش فعالیت بدنی کاهش می یابند.



۳

### راهکارهای پیشگیری از بروز عوامل خطر:

★ زنان در سنین یائسگی و بعد از آن، با حفظ وزن متعادل، کنترل منظم چربیهای خون، استفاده از انواع غذاهای سالم بویژه سبزیها و میوه های تازه گوناگون، انواع مواد گوشتی و لبنی کم چرب، ماهی، ماکان، نانهای سبزی سبوس دار، زیتون و روغن زیتون خالص، سویا، انواع میوهها (آجیل) و مصرف کمتر سس های چرب و غذاهای پر روغن و سرخ شده، کره، خامه، سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگرهای سرخ شده و همچنین حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز و ورزش می توانند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را کاهش دهند.  
★ پرفشاری خون علت اصلی سبکته قلبی، بیماریهای قلبی عروقی و نارسایی کلیوی محسوب می شود. با مصرف کم سدیم، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب بدن می توان خطر پرفشاری خون را کاهش داد. رژیم غذایی با مقادیر کافی پتاسیم، کلسیم، منیزیم که در میوه ها، سبزیها و لبنیات کم چرب موجود می باشند، در کاهش بروز پرفشاری خون موثر است.

★ رژیم های غذایی با بروز سرطانهایی چون روده بزرگ، پستان، پروستات مرتبط است. خطر برخی از سرطانها ممکن است با حفظ وزن مناسب، محدود کردن مصرف چربی و نمک و غذاهای نمک

۴