

Διατροφικές συνήθειες για καλή υγεία

Η υιοθέτηση μιας διατροφής υγιεινής, χαμηλής σε ζωικά λιπαρά, απλά σάκχαρα και αλάτι και περισσότερο πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά και χαμηλές σε λιπαρά πρωτεΐνες, αποδεδειγμένα προστατεύει από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και βελτιστοποιεί την υγεία σας.

Προτάσεις για να αποφύγετε την αύξηση του βάρους στην εμμηνόπαυση και να διατηρήσετε τον οργανισμό σας υγιή:

☑ Φροντίστε να καταναλώνετε πάντα πρωινό και 2 άλλα κύρια γεύματα. Μην αφήνετε πολλές ώρες ανάμεσα στα γεύματα (όχι περισσότερες των 3-4 ωρών). Μπορείτε να καταναλώσετε ένα ελαφρύ σνακ στα ενδιάμεσα των γευμάτων, όπως ένα μεσαίο φρούτο ή ένα γιαούρτι 2% με φρούτα. Η ύπαρξη τακτικών γευμάτων βοηθά στην ενεργοποίηση των κύσεων του οργανισμού μας και βελτιώνει την ενεργητικότητα

☑ Βάση των γευμάτων θα πρέπει να αποτελούν μη επεξεργασμένοι – πλούσιοι σε φυτικές ίνες υδατάνθρακες, όπως πολύσπορα ή ολικής αλέσεως δημητριακά που επιμηκύνουν το αίσθημα κορεσμού και μειώνουν την “κακή” (LDL) χοληστερόλη στο αίμα

☑ Τα γεύματα προτείνεται να συνοδεύονται πάντα από σαλάτα εποχής, λαχανικά ή φρούτα που είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επιπρόσθετα, τα φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού σωλήνα, προσδίδουν ισχυρό αίσθημα κορεσμού, ενώ είναι οι κύριες πηγές αντιοξειδωτικών στοιχείων

☑ Φροντίστε να καταναλώνετε καθημερινά 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών ή τυριών χαμηλών σε λιπαρά

☑ Προσπαθήστε να καταναλώνετε κατάλληλες πηγές πρωτεϊνών μέσα στην εβδομάδα που σας παρέχουν υψηλής διατροφικής αξίας σίδηρο. Αυτές είναι το ψαχνό κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα αβγά (3-5 την εβδομάδα), τα ψάρια, καθώς και τα όσπρια

☑ Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο για τις περισσότερες χρήσεις και αποφύγετε τα ζωικά λίπη, όπως φυτίνη, βούτυρο και κρέμα γάλακτος στο μαγείρεμα. Αποφύγετε τα περιττά λίπη στο μαγείρεμα και την κατανάλωση τροφών με περιττά λιπαρά, όπως είναι τα τηγανητά, τα σφολιατοειδή κ.τ.λ.

☑ Φροντίστε να έχετε επαρκή πρόσληψη υγρών: 8-10 ποτήρια υγρά τουλάχιστον ή/και περισσότερα σε συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών. Αποφύγετε τους χυμούς, τα ροφήματα ή τα αναψυκτικά που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη

Επιπλέον διατροφικές θεραπείες

Τέλος, στην μάχη εναντίον των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης έχουν προστεθεί επιπλέον διατροφικές θεραπείες. Μελέτες των τελευταίων ετών έχουν αναδείξει την αξία των φυτοοιστρογόνων στην βελτίωση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, αλλά και διαφόρων δεικτών κινδύνου για την υγεία, όπως είναι η βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και η διατήρηση της πυκνότητας των οστών.

Φαίνεται ότι ένα ποτήρι αλκοολούχου ποτού την ημέρα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τις γυναίκες, ειδικότερα το κόκκινο κρασί, το οποίο περιέχει ρεσβερατρόλη, μία ουσία η οποία ανήκει στα φυτοοιστρογόνα

Πηγές φυτοοιστρογόνων είναι τρόφιμα όπως ο λιναρόσπορος και το λινέλαιο, το τόφου, το σουσάμι και το σκόρδο, ενώ συμπληρώματα φυτοοιστρογόνων χρησιμοποιούνται πλέον ευρέως ως μία πιο φυσική μέθοδος αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Επιπλέον, σε ότι αφορά στην οστεοπόρωση, η κατανάλωση λιγνανίων και κουμεστανίων, όπως αυτών που περιέχονται στη σόγια, έχει διαπιστωθεί ότι συντελούν τόσο στην ανακούφιση των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων όσο και στην προστασία της οστικής πυκνότητας. Επίσης, η σόγια περιέχει ισοφλαβόνες και έχει οιστρογονική και αντιοξειδωτική δράση, αυξάνει τα επίπεδα της HDL (καλής χοληστερόλης) και μειώνει τα επίπεδα LDL, της ολικής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Λόγω της οιστρογονικής όμως δράσης, η υπερβολική πρόσληψη θα πρέπει να αποφεύγεται, ειδικά αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου του μαστού. Τέλος, το βότανο black cohosh (μέλος της οικογένειας Ρανουγκουλίδων) χρησιμοποιείται για τις εξάψεις και τα άλλα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Σε κάθε περίπτωση, μία γυναίκα στην εμμηνόπαυση θα πρέπει να συμβουλευτεί το γιατρό της και το διατροφολόγο της, οι οποίοι θα της παρέχουν επιστημονική καθοδήγηση και θα τη βοηθήσουν να βιώσει όσο το δυνατόν πιο ευχάριστα την ευαίσθητη αυτή περίοδο της ζωής της.

Συνοψίζοντας, είναι σημαντικό να προσέχει κανείς τη διατροφή του στην εμμηνόπαυση, καθώς αυξάνουν οι παράγοντες κινδύνου. Μια ισορροπημένη διατροφή, βασισμένη στα Μεσογειακά πρότυπα, είναι αυτό που προτείνεται για περιορισμό του κινδύνου, αλλά και βελτίωση της ποιότητας ζωής.