

Бесконтрольное употребление этих напитков даже при отсутствии заболеваний может вызвать нежелательные нейровегетативные нарушения – повышение артериального давления, тахикардию, приливы.

7 Не более 25-35 грамм сахара в день! Это 3 чайных ложки варенья, 6 чайных ложек сахара без верха или 3 чайные ложки меда.



8 Ограничьте употребление поваренной соли. Физиологические изменения в климактерический период могут приводить к задержке воды в организме, что способствует появлению отеков и артериальной гипертензии.

Суммарно не более 4-5 грамм (1 чайная ложка без верха=6 грамм) соли в день, включая соль во всех готовых продуктах.

9 Помните о воде! С возрастом организм теряет 10 – 15 % жидкости, что может вызывать запоры и сонливость.

Сколько воды нужно пить в день?

Это индивидуально, зависит от массы тела, активности человека, условий труда и времени года. Избыток воды в организме так же нежелателен, как и её дефицит. При сбалансированном рационе с достаточным содержанием овощей и фруктов основной объем воды человек получает с пищей. Дополнительно в день можно выпивать до 3-5 стаканов чистой питьевой воды.

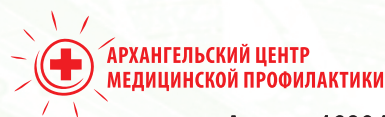


10 Правильно распределяйте пищу на день: завтрак, обед, ужин и 2-3 перекуса между ними. Такой режим питания исключит большие порции пищи, снизит нагрузку на поджелудочную железу, поможет нормализовать вес.

4-6-разовое питание – щит от вечернего переедания.

Энергия, поступающая с пищей, должна полностью расходоваться за счет двигательной активности и основного обмена.

Изменения в питании должны быть «вкусными», так как все, что не приносит удовольствия, рано или поздно исключается из рациона.

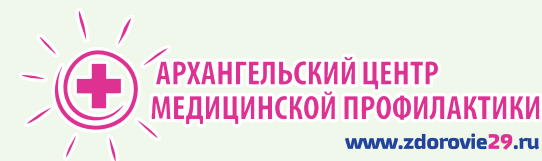


АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru facebook.com/29health
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.zdorovie29.ru

Питание ЖЕНЩИНЫ 40+



**«Питание для сохранения
здоровья и красоты»**

После 40-45 лет женщина вступает в новый жизненный этап. Начинается постепенный переход организма от половой зрелости к прекращению генеративной (менструальной и гормональной) функции яичников.

Он проходит и длится у каждой женщины по-разному.

Питание в этот период должно обеспечивать организм женщины всеми необходимыми веществами и способствовать поддержанию нормальной массы тела, так как избыточный вес может провоцировать нарушения в жировом и углеводном обмене, а также увеличивать риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.



Сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным!



1 Включайте в меню самые «женские» продукты: цельнозерновые, бобовые, фрукты и ягоды, овощи. Это источники фитоэстрогенов, веществ, которые по своей структуре напоминают гормон эстрадиол - наиболее активную форму эстрогена.

5 порций продуктов с фитоэстрогенами ежедневно = ослабление симптомов климакса.

Овощи, фрукты, ягоды – источники витамина С, бета-каротина, антиоксидантов – биофлавоноидов, пищевых волокон, необходимых для хорошей работы пищеварительной системы и профилактики запоров, а также фолиевой кислоты, которая благотворно влияет на нервную систему.



Дневная норма – минимум 400 грамм овощей и фруктов (ягод) в день, исключая картофель.



Цельнозерновые продукты – источники витамина В1, важного для предотвращения психической и физической утомляемости.

2 Выбирайте нежирные сорта мяса.

Это полноценный белок, необходимый для строительства клеток организма и нормального протекания всех физиологических процессов.



3 Не забывайте про молочные продукты - лучший источник легкоусвояемого кальция, главный строительный материал костной ткани.



После 40 лет потеря костной массы происходит быстрее, чем её естественное восстановление. Важно, чтобы с пищей поступало достаточное количество кальция.

Женщинам в менопаузе и старше 50 лет необходимо употреблять 1000-1200 мг кальция в сутки!

4 Помните о пользе жирных сортов рыбы.

Это источник полиненасыщенных жирных (омега-3) кислот, укрепляющих здоровье сердечно-сосудистой системы. Рыба богата витамином Д, необходимым для нормального усвоения кальция, что важно для профилактики остеопороза, а также содержит йод, нужный для поддержания иммунитета и интеллектуальных возможностей человека.



5 Контролируйте количество и качество жира в питании.

Ограничьте употребление кондитерских изделий и продуктов с высоким содержанием жира (колбасы, сосиски, полуфабрикаты).

Полезны: нерафинированные растительные масла, орехи, льняное семя. Они содержат витамин Е, важный для хорошей работы половых и других эндокринных желез.

6 Относитесь разумно к потреблению чая и кофе.

Получить удовольствие от привычной чашки хорошего кофе или чая можно и даже нужно. Они содержат полезные для организма вещества. Но, если у вас есть заболевания сердечно-сосудистой системы, контролируйте количество кофе или чая в зависимости от самочувствия. Выбирайте натуральные зёрна кофе и качественный чай.

