

ПИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ ДЛЯ КАЖДОГО ВОЗРАСТА

Здоровье и красота женщины – это то, что она ест. Именно от правильно подобранного рациона зависит насколько хватит юношеского задора, сохранятся ли энергия и силы, а также желание нравиться и после 50-60 лет. В течение жизни женский организм проходит разные стадии развития, и потребности нашего тела в питательных веществах меняются в зависимости от нашего возраста. Полноценное питание, подобранное в соответствии с возрастом, поможет женщине не набирать лишний вес, сохранять физическую активность и высокую работоспособность и даже предупредить появления многих хронических заболеваний.

Если Вам около 20 лет.

В этом возрасте жизнь бьет ключом. Молодежь учится и работает, находит время для встреч с друзьями и веселых развлечений. А вот на приготовление здоровой пищи времени обычно не остается. Но нужно помнить, что самыми важными микроэлементами для организма являются кальций и железо. Употребление достаточного



количества кальция снизит вероятность развития остеопороза в зрелом возрасте. Обязательно включайте в ежедневный рацион 3 порции нежирных молочных продуктов – молока, кефира, йогурта (1 порция = 250 г). Много кальция содержится в твороге, сыре, орехах, семечках. При нехватке железа снижается иммунитет и возникает повышенная утомляемость. Железо содержится в красном мясе, курице и рыбе, его много в зеленых листовых овощах и бобовых, а также в брокколи, помидорах и красном перце. Диеты и ограничения в питании в этом возрасте от 20 до 30 лет вредны! Даже если Вы наберете пару-тройку лишних килограммов, сможете легко от них избавиться, поиграв в выходные с друзьями в теннис или покатавшись на лыжах. Жесткие же ограничения могут привести к гормональным сбоям, а в особо тяжелых случаях – к бесплодию.

Если Вам почти 30.

Главным элементом для организма женщины этого возраста является фолиевая кислота, особенно если Вы планируете беременность. Хорошими источниками фолиевой кислоты являются листовые овощи, зелень, цитрусовые, шпинат, брокколи. Очень



важным микроэлементом является йод, особенно если Вы ждете ребенка или кормите грудью. Три порции морепродуктов в неделю обеспечат поступление в организм необходимого количества йода. И не забывайте про молочные продукты – они также очень важны для полноценного питания!

Если Вам больше 30.

Метаболизм женского организма замедляется за десятилетие почти на 8%. Это означает, что 35-летней женщине нужно в день на 100 ккал меньше, чем 25-летней. Чтобы не набрать лишний вес, старайтесь больше двигаться и меньше есть. Употребляйте полезные продукты с высоким содержанием пищевых волокон – цельнозерновой хлеб, овсянку. Постарайтесь съесть не менее 2 фруктов в день и не поддавайтесь искушению доедать за детьми – это также поможет снизить калорийность рациона.

Если Вам за 40.

В этом возрасте женский организм претерпевает серьезные гормональные изменения и начинает готовиться к климаксу. Выработка эстрогена катастрофически снижается, мышечная масса уменьшается и постепенно заменяется жировыми отложениями. Предотвратить потерю мышечной массы помогут плавание, танцы, быстрая ходьба. Для сохранения здоровья и хорошей физической формы главной задачей сорокалетних женщин является повышение метаболизма, который в этом возрасте существенно замедляется.

В рационе сорокалетних женщин обязательно должны присутствовать продукты, богатые полиненасыщенными жирами Омега-3: жирная рыба, оливковое масло первого холодного отжима, морепродукты. Метаболизм повышают острые специи, особенно красный острый перец, а также цитрусовые и зеленый чай. Необходимо ежедневно употреблять зеленые листовые овощи продукты, богатые пищевыми волокнами: цельнозерновые продукты, овсянку, отруби, ржаной хлеб, кукурузу, а также съесть не менее 2 фруктов и 600 г овощей в день.

Если Вам больше 50.

Достигнув этого прекрасного возраста, запомните, что лишний вес появляется почти обязательно и практически у всех – таковы особенности женского организма от 50 до 60 лет. Избавиться же от этого веса гораздо сложнее, чем в более молодом возрасте. А потому – самое пристальное внимание своему питанию и обязательные физические нагрузки!



Снижение калорийности рациона и повышение физической активности – вот главный девиз пятидесятилетних женщин. Важнейшими антивозрастными микроэлементами являются селен и хром – они помогут замедлить старение организма. Богаты селеном морепродукты: осьминоги, кальмары, креветки. Не отказывайте себе в употреблении селедки, скумбрии и лосося: эти сорта рыбы богаты омега-3 жирными кислотами, очень полезными для сердечной деятельности и не приносят лишних килограммов. Нежирные кисломолочные продукты, оранжевые и желтые овощи и фрукты, помидоры, брокколи, шпинат, цитрусовые, а также зеленые листовые овощи, отруби, продукты из цельного зерна – лучшие друзья женщины этого возраста. Вместо сливочного масла и маргарина покупай растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное. И как можно больше времени проводите на свежем воздухе, только не сидя на лавочке, а гуляя энергичным шагом. Эти же рекомендации остаются актуальными и после 60-70 лет.

В любом возрасте женщина может оставаться здоровой и красивой – нужно только внимательно относиться к себе и позаботиться о правильном питании.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.