

نفس تغذیه در سلامت بانوان

بانوانی که فعالیتهای نشسته طولانی مدت دارند علاوه بر داشتن فعالیت بدنی منظم و با پیروی از یک رژیم غذایی سالم میتوانند به ترمیم غضروف ها و دیسک های دژنراتیو کمک کنند.

✓ مواد غذایی کاهش دهنده التهاب و ترمیم کننده غضروف ها و دیسک ها:

اسیدهای چرب امگا 3 دارای خواص کلاژن سازی هستند. منابع گیاهی آن شامل دانه های کتان، روغن زیتون و گردو و منابع حیوانی آن روغن ماهی و ماهی های چرب آبهای سرد مانند شاه ماهی، سالمون، خال مخالی، قزل آلا، ساردین و تن میباشد.

محصولات حاوی سویا به علت مقادیر بالایی از جنیستین که مسئول تولید کلاژن است. مانند پنیر سویا، شیر سویا و لوبیا سویا

پیاز قرمز و سیب به علت داشتن کرسستین خواص ضد التهاب طبیعی دارد

رژیم غذایی غنی از کلسیم مانند انواع شیر و پنیر و ماست کم چرب، انجیر و زرد آلو، سویا، کنجد و ..

مواد غذایی غنی از فیبر با کمک به روند گوارش و هضم غذا مانع از ایجاد هر گونه فشار ناشی از افزایش حجم شکم بر روی دیسک ها میشود. مانند انواع سبوس، حبوبات، میوه ها و سبزیجات. (دقت کنید برخی از این مواد مانند سبوس ها حاوی فیبر نامحلول هستند که به تنهایی باعث یبوست میگردد و باید به همراه مایعات کافی مصرف شوند)

مواد غذایی حاوی پروتئین با هیدرولیز شدن اسیدهای آمینه مورد نیاز برای ترمیم ساختار تشکیل دهنده دیسک را تامین میکنند. مانند انواع گوشت قرمز کم چرب، ماهی ها، گوشت مرغ و بوقلمون بدون پوست

✓ مواد غذایی افزایش دهنده التهاب که بایستی از مصرف آنها اجتناب شود

کلیه فست فود ها و غذاهای سرخ شده با داشتن اسید های چرب ترانس موجب افزایش التهاب میگردد.

کلیه میان وعده ها و نوشندنیهای حاوی شکر

کلیه غذاهای فراوری شده

آرد سفید، برنج سفید، نان سفید، ماکارونی سفید و شکر سفید

محصولات لبنی با درصد چربی بالا

و هر نوع کافئین