

به نام خدا

رازهای تغذیه ای برای سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی

نویسندگان:

فروزان حبیبی

محدثه اسکندری

پریسا حمد حیدری

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : حبیبی ، فروزان ، ۱۳۷۲

عنوان و نام پدیدآورندگان : رازهای تغذیه ای برای سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی / مولفان فروزان

حبیبی ، محدثه اسکندری ، پریسا حمد حیدری ، مریم بهشتی نسب

مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری : ۱۵۱ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۰۸-۷

شناسه افزوده : اسکندری ، محدثه ، ۱۳۷۶

شناسه افزوده : حمد حیدری ، پریسا ، ۱۳۵۲

شناسه افزوده: بهشتی نسب ، مریم، ۱۳۶۹

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : رازهای تغذیه - سلامت زنان - بلوغ تا یائسگی

رده بندی کنگره : TP ۹۸۳

رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸

شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : رازهای تغذیه ای برای سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی

مولفان: فروزان حبیبی - محدثه اسکندری - پریسا حمد حیدری - مریم بهشتی نسب

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۰۸-۷

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه:	۹
بخش اول: آغاز سفر زنانه و پایه‌های سلامت	۱۳
فصل یکم: سفر زنانه (از نوجوانی تا اوج بلوغ و نیازهای تغذیه‌ای منحصر به فرد)	۱۳
دوران بلوغ و سال‌های باروری	۱۳
دوران میانسالی و قبل از یائسگی (پریائسگی)	۱۴
دوران یائسگی و پس از آن	۱۵
فصل دوم: هورمون‌ها و هارمونی غذا (رمز تعادل از درون)	۱۸
ویتامین D: فراتر از سلامت استخوان‌ها	۲۳
منیزیم: آرام‌بخش سیستم هورمونی	۲۴
آهن: تامین‌کننده انرژی و هوشیاری هورمونی	۲۵
رژیم گیاه‌خواری و تعادل هورمونی:	۲۷
رژیم کم‌کربوهیدرات و تاثیر آن بر هورمون‌ها	۲۸
رژیم مدیترانه‌ای: الگویی برای سلامت هورمونی	۲۸
بخش دوم: سال‌های باروری و مادرانگی	۳۵
فصل سوم: باروری و جوانی پایدار (تغذیه برای یک دوره طلایی)	۳۵
فصل چهارم: مادرانگی در اوج (تغذیه دوران بارداری، پس از زایمان و شیردهی)	۵۱

فونداسیون: درشت مغذی های کلیدی.....	۵۱
اجزای تخصصی: ریزمغذی های ستاره.....	۵۲
هنر چیدمان: بشقاب رنگین کمانی.....	۵۳
تیم بازسازی و انرژی: آهن و ویتامین های گروه B.....	۵۴
محافظان استخوان و خلق و خو: کلسیم، ویتامین D و امگا ۳.....	۵۵
قهرمانان ترمیم و تکامل: روی، ویتامین C و کولین.....	۵۶
سوخت برای تولید شیر: انرژی و هیدراتاسیون.....	۵۷
مواد مغذی کلیدی برای کیفیت شیر.....	۵۷
مواد غذایی که باید با احتیاط مصرف شوند یا از آنها پرهیز شود.....	۵۹
مدیریت تهوع بارداری.....	۶۱
مدیریت یبوست در دوران بارداری.....	۶۳
مدیریت کم خونی (به ویژه کم خونی فقر آهن).....	۶۴
سوخت رسانی به ذهن: ارتباط ریزمغذی ها و خلق و خو.....	۶۶
پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده: ثبات برای ذهن.....	۶۸
هیدراتاسیون و تاثیر آن بر سلامت روان.....	۶۹
نقش پروبیوتیک ها: روده سالم، ذهن شاد.....	۶۹
نکات کلیدی برای حمایت تغذیه ای از سلامت روان مادر.....	۶۹
پیمودن موانع فرهنگی: گنجینه ای از دانش بومی در کنار یافته های نوین....	۷۱

برخورد با چالش های اقتصادی: تغذیه سالم و مقرون به صرفه.....	۷۲
گذر از محدودیت های دسترسی: رساندن غذای سالم به هر خانه	۷۳
بخش سوم: گذر از میانسالی و شکوفایی مجدد	۷۷
فصل پنجم: پیش لرزه های یائسگی (تغذیه هوشمند برای عبور آرام)	۷۷
فصل ششم: یائسگی، فصلی نوین (بازپس گیری شادابی و پیشگیری هوشمندانه)	۱۰۰
فصل هفتم: فراتر از هورمون ها (روده سالم، ایمنی قوی و ذهن آرام در میانسالی)	۱۱۷
1. اولویت با ثبات قند خون	۱۲۹
2. بازنویسی نقشه میکروبیوم	۱۲۹
3. جایگزین های هوشمند برای حس شیرینی	۱۳۰
۴. طراحی ارکستر خواب آور شامگاهی	۱۳۱
۵. سنگربندی سیستم ایمنی در طول شب	۱۳۲
۶. تنظیم مجدد پاسخ به استرس برای فردا	۱۳۳
فصل هشتم: رازهای پایانی یک ماما (تغذیه برای عمری طولانی و پربار)	۱۳۶
مراحل رشد و بلوغ: پایه گذاری گنجینه سلامت (نوجوانی)	۱۳۶
سال های باروری: حفظ تعادل و پیشگیری (جوانی تا میانسالی)	۱۳۷
گذار به یائسگی: بازسازی و حمایت (میانسالی به بعد)	۱۳۹
دوران پس از یائسگی: فصل خرد و توانمندی پایدار	۱۴۰

۱۴۱	استحکام استخوان‌ها، فراتر از کلسیم
۱۴۲	قلب، قطب‌نمای سلامت در این دوران
۱۴۲	انرژی پایدار برای زندگی فعال
۱۴۳	مغز، فرماندهی نیازمند تغذیه هوشمند
۱۴۴	ساختارهای چرب، شاهراه‌های ارتباطی مغز
۱۴۴	سپرهای دفاعی در برابر فرسودگی ذهنی
۱۴۵	محور روده مغز: ریشه سلامت ذهن
۱۵۵	منابع

سلام به شما بانوی عزیز!

اینجا، در صفحات این کتاب، سفری شگفت‌انگیز را با هم آغاز خواهیم کرد؛ سفری به دنیای شگفت‌انگیز بدن زنانه، از روزهای پر تلاطم بلوغ تا آرامش دلنشین دوران یائسگی. ما، به عنوان یک همراه و راهنما در کنار شما، به دنبال کشف و درک عمیق‌تر رازهایی هستیم که تغذیه برای سلامت شما به ارمغان می‌آورد.

بدانید که بدن زن، گنجینه‌ای از پیچیدگی‌ها و ظرافت‌هاست. از تغییرات هورمونی در چرخه ماهانه گرفته تا نیازهای منحصر به فرد دوران بارداری، شیردهی و حتی گذار به مرحله یائسگی، هر کدام داستانی دارند و هر کدام نیازمند درکی عمیق و توجهی ویژه. و در میان تمام این دگرگونی‌ها، تغذیه نقش کلیدی و بنیادینی ایفا می‌کند؛ نقشی که شاید گاهی نادیده گرفته شود، اما تأثیری شگرف بر کیفیت زندگی، سلامت روانی، جسمی و حتی زیبایی ما دارد.

ما در این کتاب، نه تنها به کلیات و اصول اولیه تغذیه خواهیم پرداخت، بلکه دریچه‌ای نو به سوی آخرین دستاوردهای علمی در زمینه تغذیه زنان خواهیم گشود. با اتکا به پژوهش‌های برتر دنیا، مقالات به‌روز و تجربیات ارزشمند، قصد داریم تا نکاتی کاربردی و علمی را به زبانی ساده و صمیمانه در اختیار شما قرار دهیم. می‌خواهیم شما را با علم پشت پرده عادات غذایی‌تان آشنا کنیم، تا بتوانید با آگاهی کامل، بهترین انتخاب‌ها را برای سلامتی خود داشته باشید.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا در برخی دوران‌های زندگی، احساس خستگی بیشتری می‌کنید؟ یا چرا برخی مواد غذایی خاص، حال شما را بهتر یا بدتر می‌کنند؟ چگونه می‌توانیم با تغذیه مناسب، علائم ناخوشایند پیش از قاعدگی را کاهش دهیم؟ یا چگونه با بهره‌گیری از مواد غذایی در دوران یائسگی، این مرحله را با سلامت و آرامش بیشتری پشت سر بگذاریم؟ این کتاب پاسخی برای این سوالات و ده‌ها سوال دیگر است.

اینجا، از واژگان پیچیده علمی فراتر رفته و به زبان خودتان، با شما سخن خواهیم گفت. ما می‌خواهیم این دانش را به ابزاری قدرتمند برای خودیاری تبدیل کنیم، تا شما بتوانید با اطمینان و عشق به بدن خود، مسیر سلامت را طی کنید. هدف ما این است که شما را

توانمند سازیم تا با درک عمیق نیازهای تغذیه‌ای‌تان در هر مرحله از زندگی، از بلوغ پر شور و هیجان گرفته تا یائسگی آرام و پر ثمر، بهترین نسخه از خودتان باشید.

پس، بیایید با هم، آستین‌ها را بالا بزنیم و در این سفر تغذیه‌ای، با نگاهی علمی، قلبی صمیمی و ذهنی باز، رازهای سلامتی خود را کشف کنیم. این کتاب، هدیه‌ای است از یک ماما به شما، تا بتوانید با قدرتی بیشتر، زندگی سالم‌تر و شادتری را تجربه کنید.

بخش اول: آغاز سفر زنانه و پایه‌های سلامت

فصل یکم: سفر زنانه (از نوجوانی تا اوج بلوغ و نیازهای تغذیه ای منحصر به فرد)

به عنوان یک متخصص برجسته در حوزه تغذیه زنان، عمیقاً باور دارم که بدن بانوان در طول چرخه زندگی خود، از بلوغ تا یائسگی، دستخوش تغییرات شگرف و نیازهای تغذیه ای منحصر به فردی می‌شود که درک و پاسخگویی به آنها، کلید یک زندگی سرشار از سلامت و نشاط است. این سفر پرفراز و نشیب هورمونی، نیازمند هوشمندی تغذیه ای است که فراتر از شمارش کالری‌هاست؛ صحبت از درک عمیق‌تر از تعامل غذا با ژنتیک، سبک زندگی و محیط است.

بیایید نگاهی موشکافانه به این رازهای تغذیه ای بیندازیم:

دوران بلوغ و سال‌های باروری:

در این مرحله حساس، که با شروع قاعدگی و رشد سریع جسمانی مشخص می‌شود، نیاز به آهن به شدت افزایش می‌یابد. از دست دادن خون ماهانه، دختران و زنان جوان را در

معرض خطر کم‌خونی فقر آهن قرار می‌دهد که می‌تواند به خستگی، ضعف و کاهش تمرکز منجر شود. منابع غذایی غنی از آهن هم (گوشت قرمز، مرغ، ماهی) و آهن غیر هم (حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره) به همراه ویتامین C (برای جذب بهتر آهن غیر هم) ضروری است. علاوه بر این، شکل‌گیری و استحکام استخوان‌ها در این دوران حیاتی است. دریافت کافی کلسیم و ویتامین D، دو رکن اصلی سلامت استخوان، از طریق لبنیات، ماهی‌های چرب، دانه‌ها و قرار گرفتن کافی در معرض نور خورشید، نقشی اساسی ایفا می‌کند. اسید فولیک نیز برای تقسیم سلولی و پیشگیری از نقایص لوله عصبی در بارداری‌های احتمالی آینده، اهمیت فراوانی دارد و باید از همین دوران مورد توجه قرار گیرد. تعادل هورمونی نیز از طریق مصرف چربی‌های سالم مانند امگا ۳ موجود در ماهی‌ها و مغزها، و نیز فیبر کافی برای کمک به دفع استروژن‌های اضافی، حمایت می‌شود.

دوران میانسالی و قبل از یائسگی (پریائسگی):

با نزدیک شدن به یائسگی، نوسانات هورمونی افزایش می‌یابد و علائمی مانند گرگرفتگی، تغییرات خلق و خو و افزایش وزن مشاهده می‌شود. در این برهه، تمرکز بر غذاهای کامل و فراوری نشده، با تأکید بر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، می‌تواند به مدیریت این علائم کمک کند. فیتواستروژن‌ها که در مواد غذایی مانند سویا، کتان و برخی حبوبات یافت

می‌شوند، ممکن است به تعدیل برخی از نوسانات هورمونی کمک کنند، البته با احتیاط و مشورت متخصص. حفظ توده عضلانی که با افزایش سن به طور طبیعی کاهش می‌یابد، از طریق پروتئین کافی و فعالیت بدنی منظم، برای حفظ متابولیسم و جلوگیری از افزایش وزن ناخواسته، بسیار مهم است. سلامت قلب و عروق نیز با کاهش سطح استروژن به خطر می‌افتد، بنابراین رژیم غذایی حاوی چربی‌های سالم، کاهش سدیم و کنترل قند خون اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند. مصرف منیزیم برای بهبود کیفیت خواب و کاهش اضطراب و همچنین ویتامین‌های گروه B برای حمایت از سیستم عصبی، در این مرحله توصیه می‌شود.

دوران یائسگی و پس از آن:

پس از یائسگی، کاهش چشمگیر استروژن، خطر پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. در اینجا، کلسیم و ویتامین D همچنان ستاره‌های تغذیه‌ای هستند، اما نباید از نقش ویتامین K (موجود در سبزیجات برگ سبز تیره) در هدایت کلسیم به استخوان‌ها غافل شد. پروتئین کافی برای حفظ استخوان‌ها و عضلات و چربی‌های سالم برای سلامت قلب و مغز، بیش از پیش ضروری می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق مصرف رنگین‌کمان میوه‌ها و سبزیجات، به مبارزه با التهاب و آسیب‌های سلولی کمک کرده و از