



Еда для женщин

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. О принципиальной разнице в восприятии одних и тех же вещей мужчинами и женщинами написаны целые трактаты. Однако различие в рационах питания доселе практически не обсуждалось. А зря, ведь представителей обоих полов отличают не только первичные и вторичные половые признаки, но и гормональная система, и генетика. В результате, женщины страдают одними заболеваниями, а мужчины – другими.

К тому же, функционирование отдельных органов и систем у мужчин и женщин осуществляется по-разному. Интенсивность и принципы их работы и диктуют потребности в витаминах и микроэлементах.

Ключевые слова: еда для женщин, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Питание и пол

Повышенная эмоциональность, взваливание на себя чужих забот и проблем и бурный темп современной жизни наложили свой отпечаток на состояние здоровья среднестатистической женщины. Заинтересовавшись им, ученые определили список самых популярных болезней, которыми страдают представительницы прекрасной стати. Лидирующие позиции в нем занимают диабет, рак и болезни сердечно-сосудистой системы, в частности, гипертония.

На основе этих данных была составлена сбалансированная диета для женщин. В нее входит комплекс продуктов, позволяющих обогатить организм такими веществами, которые смогут предотвратить развитие этих и других заболеваний и повысить иммунитет.

Наряду с этим должное место в этой диете уделяется вопросам калорийности. Но дело тут не столько в состоянии здоровья женщины, сколько в ее безудержном желании быть стройной и красивой. Диетологи просто не смогли его проигнорировать.

Факторы, влияющие на рацион питания женщин

Истина, гласящая, что все люди разные, как никогда актуальна именно в вопросах женского питания. Молодые женщины, не имеющие проблем со здоровьем и ведущие активный образ жизни, нуждаются в обычном полноценном питании. После 30 лет в него необходимо вносить корректировки. А в 50-55 лет крайне важно строго соблюдать рекомендации врачей, исключая или добавляя определенные продукты. Таким образом, можно будет не только избежать развития многих заболеваний, но и продлить свою жизнь.

Отдельную группу составляют беременные женщины. Обдумывая свой рацион питания, они должны заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье своих будущих малышей.

Еда для женщин после 30 лет

Профессор клинической медицины Памэла Пик из Медицинской школы Университета Мэриленд в США, которая, к тому же, является автором бестселлера «**Fight Fat After 40**» («Борьба с лишним весом после 40») утверждает, что: «Женщины особенны. Поэтому они нуждаются в особом рационе питания, который бы позволил им всегда быть энергичными и сконцентрированными. Тем более, если они уже перешагнули 30-летний рубеж!». Также она предлагает список продуктов, которые должны быть в женском рационе хотя бы пару раз в неделю. В него вошли:

- Зерновые – коричневый рис, цельнозерновой хлеб, изделия из ячменной муки. Они богаты клетчаткой [1], поэтому прекрасно очищают организм и улучшают пищеварение.
- Продукты, содержащие фолиевую кислоту – цитрусовые, спаржа [2], злаки и бобовые. Они полезны для сердца. [3]
- Клюква и клюквенный сок. [4] Проантоцианидины, которые в них содержатся, препятствуют развитию заболеваний мочевыводящих путей и сердечно-сосудистой системы.
- Вода. Она полезна в любом возрасте. Памэла Пик советует выпивать минимум 8-10 стаканов в сутки. Помимо прочего, это позволит нормализовать пищеварение и омолодить организм. [5]
- Орехи. Это отличный источник протеина [6], кальция, фосфора, цинка, селена, меди, фолиевой кислоты, а также витаминов Е и А. Регулярное употребление орехов поможет снизить уровень холестерина в крови и улучшить работу мозга. [7]
- Зеленые листовые овощи – все виды капусты, кресс-салат, шпинат [8]. В них есть клетчатка, каротиноиды, витамин С и фолиевая кислота. Они помогают бороться со стрессом и оказывают благоприятное воздействие на нервную систему.
- Продукты с витамином С. [9] Цитрусовые, клубника, сладкий перец, капуста, томаты, киви. Это природные антиоксиданты, которые снижают риск развития сердечнососудистых заболеваний.
- Железосодержащие продукты – говяжья печень, курага, орехи, кукуруза, шпинат. Они помогают улучшить кровообращение, повысить гемоглобин, тем самым, повысив иммунитет, и стабилизировать менструальный цикл. [10]
- Продукты, богатые кальцием – низкокалорийные молочные продукты, зеленые листовые овощи. Их употребление помогает сохранить здоровье костей. [11]
- Рыба и морепродукты. Они богаты йодом [12], фтором, фосфором, марганцем и другими полезными веществами, которые улучшают обмен веществ, нормализуют работу мозга и благоприятно сказываются на состоянии здоровья женщины.

Еда для беременных женщин

Находясь в интересном положении, женщина должна хорошо питаться, употребляя достаточное количество белков, полезных жиров (орехов, рыбы, кисломолочных продуктов) и углеводов (предпочтение лучше отдавать крупам, картофелю, бобовым и злакам). Это позволит сохранить прекрасное самочувствие и родить здорового малыша.

Единственное, что в этот период важно позаботиться о том, чтобы в рационе присутствовали и особые продукты:

- Яйца. В них есть белок и жирные кислоты омега-3 [13], в которых остро нуждается будущий малыш.
- Лосось. Продукт с высоким содержанием белка и жирных кислот омега-3. Он положительно влияет на развитие нервной системы и зрения у плода.
- Грецкие орехи. Обязательно добавляйте их в свой рацион, если вы не любите яйца [14] и красную рыбу. Они обладают похожим воздействием на организм. [15]
- Йогурт. Это источник кальция и белка. [16]
- Нежирная свинина или говядина. Постное мясо также обогащает организм белком.
- Фрукты и овощи. Это кладезь витаминов и полезных веществ, каждый из которых необходим будущей маме.
- Бобовые. Это источник клетчатки и белка.
- Злаки. В них есть витамины группы В [17], железо и углеводы [18]. Употребляя их, можно избавиться от проблем с пищеварением и обеспечить здоровье и хорошее самочувствие себе и будущему ребенку.
- Курага и яблоки [19]. Это источники железа, недостаток которого в организме матери во время беременности может стать причиной низкого гемоглобина, или анемии, у малыша после рождения.

Еда для женщин после 55

Недостаток эстрогена и кальция, менопауза и проблемы с сердечнососудистой системой накладывают свой отпечаток на рацион питания женщины в этом возрасте. Для того чтобы снизить их негативное влияние, необходимо увеличить потребление фруктов, овощей, кисломолочных продуктов, злаков, орехов, бобовых и рыбы в этот период. Так вам удастся минимизировать риск развития заболеваний и улучшить качество своей жизни.

Что еще полезно для женщин

Вне зависимости от возраста и физиологического состояния представительницам прекрасной стати необходимо употреблять:

- Черный шоколад. Он поможет бороться со стрессом и всегда оставаться в хорошем настроении.
- Авокадо. Этот фрукт способен предотвратить появление избыточного веса. [20]
- Молоко. Употребляя его, можно не волноваться о здоровье костей.
- Яблоки. Они повышают иммунитет благодаря содержанию железа.
- Брокколи. В ней есть витамин С, от которого зависит выработка коллагена в организме. А это – красота и эластичность кожи. [21]
- Миндаль. В нем есть антиоксиданты, витамин Е и магний. От них зависит здоровье кожи и, как показали последние исследования, здоровый сон.
- Чеснок. Он снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. [22]

- Чернослив. Он улучшает пищеварение и предотвращает развитие анемии.
- Зеленый чай. В нем есть антиоксиданты, которые минимизируют риск развития рака и снижают уровень холестерина в крови.

Как еще сохранить здоровье и красоту?

- Научиться избегать стрессов. Это позволит сберечь здоровье нервной и сердечно-сосудистой систем.
- Заняться спортом. Регулярные физические упражнения делают женщин красивыми и счастливыми.
- Позаботиться о качестве сна. Его недостаток отрицательно влияет на состояние здоровья, и кожи, в частности.
- Не злоупотреблять соленой, жирной, копченой и вредной пищей. Она способствует развитию гипертонии и ухудшает усвояемость витаминов.
- Ограничить потребление алкоголя. Исключение можно сделать для красного вина.
- Отказаться от курения.

И, наконец, научиться радоваться жизни. Ученые утверждают, что именно от соблюдения этого совета зависит ее качество!

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
3. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца—15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
4. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга—12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
10. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148

11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки–польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
21. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Food for women

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 01.06.2020

Abstract: Entire treatises have been written about the fundamental difference in the perception of the same things by men and women. However, the difference in diets has not been discussed so far. And in vain, because representatives of both sexes differ not only primary and secondary sexual characteristics, but also hormonal system and genetics. As a result, women suffer from some diseases, and men - others. In addition, the functioning of individual organs and systems in men and women is carried out differently. The intensity and principles of their work and dictate the need for vitamins and trace elements.