



Їжа для жінок

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Про принципову різницю у сприйнятті тих самих речей чоловіками і жінками написані цілі трактати. Проте відмінність у раціонах харчування досі практично не обговорювалося. А дарма, адже представників обох статей відрізняють не лише первинні та вторинні статеві ознаки, а й гормональна система та генетика. В результаті, жінки страждають одними захворюваннями, а чоловіки іншими.

До того ж, функціонування окремих органів та систем у чоловіків та жінок здійснюється по-різному. Інтенсивність та принципи їх роботи і диктують потреби у вітамінах та мікроелементах.

Ключові слова: їжа для жінок, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Харчування та підлога

Підвищена емоційність, звальювання на себе чужих турбот та проблем та бурхливий темп сучасного життя наклали свій відбиток на стан здоров'я середньостатичної жінки. Зацікавившись ним, вчені визначили список найпопулярніших хвороб, на які страждають представниці прекрасної статі. Лідируючі позиції у ньому займають діабет, рак та хвороби серцево-судинної системи, зокрема, гіпертонія.

На основі цих даних було складено збалансовану дієту для жінок. До неї входить комплекс продуктів, що дозволяють збагатити організм такими речовинами, які зможуть запобігти розвитку цих та інших захворювань та підвищити імунітет.

Поруч із належне місце у цій дієті приділяється питанням калорійності. Але справа тут не так у стані здоров'я жінки, як у її нестримному бажанні бути стрункою та красивою. Дієтологи просто не змогли його проігнорувати.

Фактори, що впливають на раціон харчування жінок

Істина, яка каже, що всі люди різні, як ніколи актуальна саме у питаннях жіночого харчування. Молоді жінки, які не мають проблем зі здоров'ям і ведуть активний спосіб життя, потребують звичайного повноцінного харчування. Після 30 років до нього необхідно вносити коригування. А в 50-55 років вкрай важливо суворо дотримуватись рекомендацій лікарів, виключаючи або додаючи певні продукти. Таким чином, можна буде не лише уникнути розвитку багатьох захворювань, а й продовжити своє життя.

Окрему групу складають вагітні жінки. Обмірковуючи свій раціон харчування, вони повинні дбати не лише про власне здоров'я, а й здоров'я своїх майбутніх малюків.

Їжа для жінок після 30 років

Професор клінічної медицини Памела Пік із Медичної школи Університету Меріленд у США, яка, до того ж, є автором бестселера « **Fight Fat After 40** » («Боротьба із зайвою вагою після 40») стверджує, що: «Жінки особливі. Тому вони потребують особливого раціону харчування, який би дозволив їм завжди бути енергійними та сконцентрованими. Тим більше, якщо вони вже переступили 30-річну межу!». Також вона пропонує список продуктів, які мають бути в жіночому раціоні хоча б кілька разів на тиждень. До нього увійшли:

- Зернові – коричневий рис, цільнозерновий хліб, вироби з ячмінного борошна. Вони багаті на клітковину [1], тому чудово очищають організм і покращують травлення.
- Продукти, що містять фолієву кислоту - цитрусові, спаржа [2], злаки та бобові. Вони корисні для серця. [3]
- Журавлина та журавлинний сік. [4] Проантоціанідини, які в них містяться, перешкоджають розвитку захворювань сечовивідних шляхів та серцево-судинної системи.
- Вода. Вона корисна у будь-якому віці. Памела Пік радить випивати щонайменше 8-10 склянок на добу. Окрім іншого, це дозволить нормалізувати травлення та омолодити організм. [5]
- Горіхи. Це відмінне джерело протеїну [6], кальцію, фосфору, цинку, селену, міді, фолієвої кислоти, а також вітамінів Е та А. Регулярне вживання горіхів допоможе знизити рівень холестерину в крові та покращити роботу мозку. [7]
- Зелені листові овочі - всі види капусти, крес-салат, шпинат [8]. У них є клітковина, каротиноїди, вітамін С та фолієва кислота. Вони допомагають боротися зі стресом і сприятливо впливають на нервову систему.
- Продукти з вітаміном С. [9] Цитрусові, полуниця, солодкий перець, капуста, томати, ківі. Це природні антиоксиданти, які знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань.
- Залізовмісні продукти – яловича печінка, курага, горіхи, кукурудза, шпинат. Вони допомагають покращити кровообіг, підвищити гемоглобін, тим самим підвищивши імунітет і стабілізувати менструальний цикл. [10]
- Продукти, багаті на кальцій – низькокалорійні молочні продукти, зелені листові овочі. Їх вживання допомагає зберегти здоров'я кісток. [11]
- Риба та морепродукти. Вони багаті на йод [12], фтор, фосфор, марганець та інші корисні речовини, які покращують обмін речовин, нормалізують роботу мозку і сприятливо позначаються на стані здоров'я жінки.

Їжа для вагітних жінок

Перебуваючи в цікавому положенні, жінка повинна добре харчуватися, вживаючи достатню кількість білків, корисних жирів (горіхів, риби, кисломолочних продуктів) та вуглеводів

(перевагу краще віддавати крупам, картоплі, бобовим та злакам). Це дозволить зберегти прекрасне самопочуття та народити здорового малюка.

Єдине, що в цей період важливо подбати про те, щоб у раціоні були присутні й особливі продукти:

- Яйця. У них є білок і жирні кислоти омега-3 [13], яких гостро потребує майбутній малюк.
- Лосось. Продукт з високим вмістом білка та жирних кислот омега-3. Він позитивно впливає на розвиток нервової системи та зору у плода.
- Грецькі горіхи. Обов'язково додайте їх у свій раціон, якщо ви не любите яйця [14] та червону рибу. Вони мають схожий вплив на організм. [15]
- Йогурт. Це джерело кальцію та білка. [16]
- Нежирна свинина чи яловичина. Пісне м'ясо також збагачує організм білком.
- Фрукти та овочі. Це криниця вітамінів і корисних речовин, кожна з яких необхідна майбутній мамі.
- Бобові. Це джерело клітковини та білка.
- Злаки. Вони є вітаміни групи У [17], залізо і вуглеводи [18]. Вживаючи їх, можна позбутися проблем із травленням та забезпечити здоров'я та гарне самопочуття собі та майбутній дитині.
- Курага та яблука [19]. Це джерела заліза, недолік якого в організмі матері під час вагітності може стати причиною низького гемоглобіну, або анемії у малюка після народження.

Їжа для жінок після 55

Нестача естрогену та кальцію, менопауза та проблеми із серцево-судинною системою накладають свій відбиток на раціон харчування жінки у цьому віці. Для того, щоб знизити їх негативний вплив, необхідно збільшити споживання фруктів, овочів, кисломолочних продуктів, злаків, горіхів, бобових та риби в цей період. Так вам вдасться мінімізувати ризик розвитку захворювань та покращити якість свого життя.

Що ще корисно для жінок

Незалежно від віку та фізіологічного стану представницям прекрасної статі необхідно вживати:

- Чорний шоколад. Він допоможе боротися зі стресом і завжди залишатися у гарному настрої.
- Авокадо. Цей фрукт здатний запобігти появі надмірної ваги. [20]
- Молоко. Вживаючи його, можна не хвилюватись про здоров'я кісток.
- Яблука. Вони підвищують імунітет завдяки вмісту заліза.
- Брокколи. У ній є вітамін С, від якого залежить вироблення колагену в організмі. А це – краса та еластичність шкіри. [21]
- Мигдаль. У ньому є антиоксиданти, вітамін Е та магній. Від них залежить здоров'я шкіри та, як показали останні дослідження, здоровий сон.
- Часник. Він знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. [22]
- Чорнослив. Він покращує травлення та запобігає розвитку анемії.
- Зелений чай. У ньому є антиоксиданти, які мінімізують ризик розвитку раку та знижують рівень холестерину у крові.

Як ще зберегти здоров'я та красу?

- Навчитися уникати стресів . Це дозволить зберегти здоров'я нервової та серцево-судинної систем.
- Зайнятись спортом. Регулярні фізичні вправи роблять жінок красивими та щасливими.
- Подбати про якість сну . Його недолік негативно впливає на стан здоров'я та шкіри, зокрема.
- Не зловживати солоною, жирною, копченою та шкідливою їжею. Вона сприяє розвитку гіпертонії та погіршує засвоюваність вітамінів.
- Обмежити споживання алкоголю. Виняток можна зробити для червоного вина.
- Відмовитися від куріння.

І, нарешті, навчитися радіти життю. Вчені стверджують, що саме від дотримання цієї поради залежить її якість!

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Asparagus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
3. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
4. Ткачева, Н., & Eliseeva, Т. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
5. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
6. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
7. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
8. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
9. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
10. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
11. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149

13. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
14. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/vi10.53
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/vi19.155
17. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
18. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
19. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/vi17.130
20. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/vi10.58
21. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/vi20.172

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food for women

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.