

Žene koje jedu mnogo voća i povrća mogu imati manje tjelesnih i mentalnih problema povezanih s menopauzom od onih koje su sklonije prehrani bogatoj slatkišima, masnoćama i grickalicama, pokazalo je iransko istraživanje.

Znanstvenici su upitnicima o prehrani i učestalosti i vrsti simptoma obuhvatili 400 žena koje su prošle menopauzu. Upitnici su sadržavali pitanja o simptomima menopauze poput valova vrućine, noćnog znojenja, problema s mišićima i zglobovima i problema s mokraćnim mjehurom.

Znanstvenici su utvrdili tri obrasca prehrane: prvu skupinu s mnogo voća i povrća, drugu s mnogo majoneze, ulja, slatkiša i deserta i treću s raznim vrstama masne hrane i grickalica.

Znanstvenici su potom podijelili žene u skupine prema tome koliko su bile blizu jednom od tih obrazaca prehrane. U usporedbi sa ženama koje su konzumirale najmanje voća i povrća žene koje su jele najviše 'zelenog' imale su najblaže simptome menopauze i ta životna promjena najmanje je utjecala na njihovo tjelesno i mentalno stanje.

Za usporedbu žene koje su konzumirale najviše masne hrane i grickalica imale su veće izgleda patiti od simptoma menopauze koji su utjecali na kvalitetu njihova života i na njihovo tjelesno i mentalno zdravlje od onih koje su jele više 'zelenog'.

"Masna i zašćerena prehrana ima mnogo jednostavnih ugljikohidrata i nezdravih masti, posebice zasićenih i transmasti i relativno malo vlakana što povećava upalne biomarkere i tjelesnu težinu i svi su povezani sa simptomima menopauze", kaže voditeljica studije Gity Sotoudeh s teheranskog medicinskog fakulteta.

"S druge strane voće i povrće ima malo masnoća i dobar je izvor mikronutrijenata, antioksidansa koji pomažu tijelu da smanji upalu i održi zdravu tjelesnu težinu tijekom menopauze", kaže Sotoudeh. "Voće i povrće također je bogato vlaknima koja mogu promijeniti metabolizam estrogena i smanjiti fluktuaciju razine hormona estrogena a što smanjuje rizik pojave simptoma".

Žene obično prolaze menopauzu u dobi između 45 i 55 godina života. S odumiranjem jajnika i padom proizvodnje estrogena i progesterona u godinama koje prethode menopauzi i nakon toga i žene mogu iskusiti simptome koji se kreću od vaginalne suhoće do promjena raspoloženja, bolova u zglobovima i nesanice.

Pretilost, neaktivnost, pušenje i konzumiranje alkohola povezani su s povećanim rizikom teških i učestalih simptoma menopauze, naveli su autori studije u časopisu Menopause.

Neka ranija istraživanja također su povezala prehranu s malim udjelom masnoća i visokim udjelom integralnih žitarica, voća i povrća s manje valova vrućine i noćnog znojenja, navode autori.

Evo što žene trebaju jesti u menopauzi

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 23 Studeni 2018 09:41

Objavljeno: Petak, 23 Studeni 2018 09:41

(Hina)

