

توصیه هایی برای کاهش وزن در دوران منوپوز (یائسگی)



در دوران منوپوز، با کاهش سطح استروژن، متابولیسم بدن کاهش می یابد و حتی اگر نحوه غذا خوردن یا تحرک فرد تغییر نکرده باشد، این مساله باعث افزایش وزن می شود و همچنین کاهش وزن را سخت تر می کند. هرچند در افزایش وزن دوران منوپوز، سن و ژنتیک نقش دارند، اما این موضوع تا حد زیادی به دلیل ارتباط هورمون و متابولیسم بدن است.

افزایش وزن در دوران منوپوز، خطر ابتلا به مشکلات قلبی، تنفسی و دیابت نوع 2 را افزایش می دهد. ضمن اینکه اضافه وزن به طور کلی با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و سایر انواع سرطان نیز ارتباط دارد. بنابراین در دوران منوپوز باید میزان کالری دریافتی باید کاهش یابد و با خوردن غذای سالم و ورزش کردن یک روند کاهش وزن سالم ایجاد نمود. برای ایجاد روند سالم، غذاهای سالم انتخاب کنید. هنگامی که محدوده کالری هدف خود را شناختید، کالری مواد غذایی دریافتی را حساب کنید. میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین های بدون چربی و روغن های سالم (روغن زیتون و گیاهی) را انتخاب کنید. از مصرف کربوهیدرات

هایی مانند نان، پاستا و محصولات غذایی نیمه آماده که سوزاندن کالری آنها سخت تر است، خودداری کنید. همچنین از مصرف الکل، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های قهوه نیز اجتناب کنید.

گاهی اوقات بین چیزی که فکر می کنید می خورید و چیزی که واقعا می خورید تفاوت زیادی وجود دارد. هر چیزی که روزانه می خورید و می نوشید را یادداشت کنید، حتی اگر فقط برای یک یا دو هفته باشد. این کار تصویر واضحی از آنچه که می توانید برای کاهش وزن، حذف یا کم کنید، به شما می دهد. سعی کنید فعالیت های ورزشی خود را نیز یادداشت کنید.

نسبت به کاهش وزن واقع بین باشید. روش های کاهش وزن که در دهه های 20، 30 و 40 سالگی زندگی شما کارآمد بودند، ممکن است پس از منوپوز (یائسگی)، دیگر برای شما کارساز نباشند. این روش های قبلی را می توانید ادامه دهید، اما بدانید که ممکن است کاهش وزن به سرعت قبل اتفاق نیفتد. دوران منوپوز را به عنوان بخشی از روند طبیعی زندگی خود بپذیرید و هر کاری می توانید برای مقابله با افزایش وزن انجام دهید.

ورزش کردن در دوران منوپوز به منظور سلامتی، کاهش و حفظ وزن اهمیت زیادی دارد. اگر دیگر حوصله دویدن یا ورزش های پرتحرک دیگر را ندارید، به جای آن پیاده روی کنید. در طول روز یک ساعت رقص یا ایروبیک را امتحان کنید. حداقل 2.5 ساعت در هفته برای انجام ورزش هوازی متوسط هدف گذاری کنید. برخی از تمرینات قدرتی، مانند وزنه برداری سبک را دو بار در هفته انجام دهید.

برای کاهش وزن دوران منوپوز، به خواب شبانه خود توجه کنید. یک خواب خوب شبانه همیشه برای بدن مفید است. اما در مورد کاهش وزن این موضوع حتی مهمتر است. اگرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما مطالعات اخیر نشان می دهد که بین کمبود خواب و افزایش وزن ارتباط مبتنی بر هورمون وجود دارد. برای حفظ بهداشت خوابتان، زمان خواب خود را ثابت نگه دارید، مطمئن شوید که اتاق شما ساکت و تاریک است و تمام صفحه نمایش ها از جمله تلویزیون، کامپیوتر و موبایل را ببندید.

اگر انواع رژیم غذایی و فعالیت های ورزشی مختلف را امتحان کرده اید و هنوز هیچ تغییری نمی بینید، با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است مشکلاتی مانند بیماری تیروئید وجود داشته باشد و یا داروهای خاصی مصرف می کنید که باعث افزایش وزن شما می شوند. همچنین یک متخصص تغذیه می تواند در انتخاب های غذایی مناسب و صحیح شما را راهنمایی کند.

منبع این مطلب:

<https://www.webmd.com/menopause>