

Аппетит против климакса

Рекомендуется – морепродукты, постная птица без кожи, нежирные молоко и молочные продукты, овощи – сырые, вареные (супы), тушеные, квашеные, но не острые, фрукты, ягоды, крупы: овсянка, гречка, бурый рис, хлебобулочные изделия с отрубями и цельными злаками, крекеры, растительные масла и маргарины из них, обогащенные витамины А и D, грибы свежие и сушеные, продукты из сои, морская капуста.

Допускается в ограниченном количестве: - икра, шоколад, яйца куриные – 3 раза в неделю, нежирное красное мясо, сухофрукты, орехи, сухие вина, кондитерские изделия на агаре и с подсластителями, мюсли, очищенный рис, перловка, фасоль, горох, макаронные изделия, картофель, бананы, сливки, сметана.

Запрещается – крепкий алкоголь, крепкий кофе, гамбургеры, чизбургеры, картофель фри, чипсы, соленые и сладкие каленые орешки, торты, пирожные, конфеты, жирное мясо, жирная птица с кожей, жареные мясо, птица, рыба, колбасные изделия, копчености: мясные и рыбные деликатесы, соль больше 5 гр в день, соленья и маринады.



Климакс из самой уравновешенной женщины способен сделать плаксивую раздражительную особу. Но не стоит впадать в отчаяние. Отправляйтесь лучше на кухню.

Речь идет не о спонтанных набегах на холодильник, а о кардинальном пересмотре обычного меню. Во время возрастной гормональной перестройки замедляются обменные процессы, округляется животик, расплывается талия, легко набираются лишние килограммы. Бросает то в жар то в холод, а на душе кошки скребут...

Сейчас как никогда важно следить за тем, что попадает в ваш желудок. Неправильная еда только добавит неприятностей. Правильная – поможет сгладить многие проявления климакса.

ПРИЛИВЫ И ОТЛИВЫ

Буйство гормонов вызывает временное расширение кровеносных сосудов, и вас то трясет озноб, то прошибает пот. Поэтому на время стоит забыть об острой еде и крепким алкоголе, которые действуют аналогично. Держитесь подальше от пикантных деликатесов, игнорируйте коньяк, не пейте крепкий кофе. Ослабить приливы и прочие климактерические симптомы помогают продукты, содержащие фитоэстрогены. Эти вещества имитируют действие собственных эстрогенов, которых сейчас так не хватает организму. Фитоэстрогенов много в цитрусовых, сое, красном вине, винограде, красной фасоли.

НОЧНАЯ ЖИЗНЬ

Днем жертву гормонов клонит в сон, зато ночью можно досчитаться до миллионной овцы,

но так и не заснуть. В такой ситуации не стоит надеяться на ночь, но и морить себя голодом ни к чему.

Главную ставку сделаем на углеводы – причем не простые, вроде сахара, а сложные, которых много в коричневом рисе, цельной пшенице и овощах. Они дают продолжительное ощущение сытости при минимуме калорий и стимулируют выработку «гормона удовольствия» серотонина, который помогает расслабиться и заснуть. Ускорить встречу с Морфеем может и нежирное молоко – источник не только кальция, но и триптофана – аминокислоты, нормализующий сон.

Душистый чай и плитка (небольшая!) горького шоколада избавят вас от приступов нервозности и навеют золотые сны. А вот жирная и плотная пища усиливает дневную сонливость и мешает нормально заснуть ночью. Так что никаких полуфабрикатов и бутербродов с колбасой! Это правило нужно соблюдать не только во имя крепкого сна: слишком велик риск испортить фигуру!

КТО СТАЦИЛ МОЙ КОШЕЛЕК?

Обычная климактерическая история – подолгу искать ключи, кошелек. Плаксиво уверять, что их украли, а потом обнаружить пропавший предмет у себя под носом... Что поделать – в этот период ослабевают короткая память: забывается недавнее и сиюминутное. Но отдаленные воспоминания и профессиональные знания совершенно не страдают.

Память улучшают рыба, черника и орехи, из БАДов помогают препараты на основе экстрактов листьев гинго билоба. И не переживайте из-за забывчивости. В конце Концов, у провалов в памяти есть и плюсы – ведь мелкие обиды и неприятности забываются тоже.