

## بعد سن الأربعين... "5" أطعمة خارقة لصحة المرأة



يساعد تناول عناصر غذائية معينة على تحسين الصحة العامة للنساء بصفة عامة، كما أنه بحسب ما نشره موقع "Today India"، يوجد أطعمة خارقة ينصح الخبراء بأن تتناولها النساء في مرحلة الأربعينيات من عمرهن لتقوية العظام وتحسين صحة البشرة والقلب والمخ وزيادة المناعة الطبيعية، كما يلي:

### 1. الخضراوات الورقية

تمتلئ الخضراوات الورقية بالعناصر الغذائية مثل الفيتامينات A و K و C، بالإضافة إلى الألياف والفولات. إنها رائعة لتعزيز الرؤية الصحية وصحة العظام والرفاهية العامة. تشمل الأمثلة السبانخ والكرنب والجرجير.

### 2. البروتين الخالي من الدهون

يعد البروتين ضروريًا لبناء كتلة العضلات والحفاظ عليها، مما يساعد في الحفاظ على عملية التمثيل

الغذائي قوية ويدعم صحة العظام. يمكن اختيار المصادر الخالية من الدهون مثل الدجاج والأسماك والفاصوليا والعدس والتوفو.

### 3. التوت

إن التوت فاكهة لذيذة مليئة بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الخلايا من التلف وتقليل الالتهاب، كما أنها مصدر جيد للألياف والفيتامينات، يمكن تناول التوت الأزرق أو الأسود أو الفراولة.

### 4. المكسرات والبذور

تمنح المكسرات والبذور الدهون الصحية والبروتين والألياف ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن. يمكن أن تساعد في الحفاظ على شعور بالشبع والرضا، كما أنها مصدر رائع للطاقة. من بين الخيارات الجيدة يأتي اللوز والجوز وبذور الشيا وبذور الكتان.

### 5. الأسماك الدهنية

إن سمك السلمون والتونة والسردين والماكريل من الأسماك الغنية بأحماض (أوميغا-3 الدهنية)، والتي تعتبر ضرورية لصحة القلب ووظائف المخ وتقليل الالتهابات، يجب تضمين الأسماك الدهنية في النظام الغذائي مرتين على الأقل في الأسبوع.

### نصائح عامة

يوصي الخبراء بتذكر أن المفتاح هو اعتماد نمط أكل صحي ومتوازن يمكن الاستمتاع به والحفاظ عليه مع مرور الوقت.

ومن خلال التركيز الصحيح على الأطعمة المغذية واتباع نهج شامل للرفاهية، يمكن إعداد النفس لحياة صحية وناضة بالحياة بعد سن الأربعين، بشرط الانتباه إلى أنه "لا توجد إجابة واحدة تناسب الجميع على السؤال بشأن النظام الغذائي المثالي، حيث أن أفضل الأطعمة للنساء فوق سن الأربعين، على سبيل

المثال، ستختلف حسب الاحتياجات الفردية والتفضيلات والظروف الصحية".