

Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ tuổi trung niên

Viết bởi Administrator

Thứ hai, 01 Tháng 10 2012 02:15

Phụ nữ, với thiên chức bẩm sinh là mẹ tốt người mẹ, người vợ – thường chỉ chú tâm đến việc chăm sóc cho chồng, con và những người thân xung quanh mình mà ít để ý đến bản thân.

Hầu thường cảm thấy quá bận rộn đến mức không có nhiều thời gian quan tâm đến việc ăn uống. Vì vậy, thức phẩm ăn nhanh thường là món hàng đầu tiên. Thức phẩm ăn nhanh chứa rất nhiều calorie, và không mất nhiều thời gian chế biến lại vừa cho cảm giác no nhanh. Tuy nhiên, loại thức phẩm này rất ít chất dinh dưỡng khác ngoài calorie, và chính điều này gây thích vì sao rất nhiều phụ nữ ở trong tình trạng sức khỏe tồi tệ chỉ vì một chế độ dinh dưỡng nghèo nàn.



Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ tuổi trung niên

Viết bởi Administrator

Thứ hai, 01 Tháng 10 2012 02:15

Một chế độ dinh dưỡng tốt cho có thể có được như một thực đơn cân bằng. Ăn đúng, ăn đủ là điều hữu ích quan trọng.

Chế độ ăn cân bằng bao gồm đa dạng các sản phẩm từ: Lúa gạo, thịt cá và rau quả. Đủ chất, cân bằng, ít nhất 2,5 lít nước mỗi ngày và phải nghỉ ngơi hợp lý. Nếu bạn có tham gia các môn thể thao hay thực hiện các bài tập vận động. Việc duy trì được các bữa ăn cũng rất quan trọng trong giữ gìn và bảo vệ sức khỏe. Bạn nên ăn sáng, ăn 2 bữa trưa và tối với việc cần không để bụng đói làm việc và học tập, kém tập trung và không hiệu quả. Ăn uống thất thường trong một thời gian dài không chỉ dẫn đến giảm cân mà còn làm suy giảm sức khỏe do giảm năng lượng hoạt động.

Theo khuyến cáo của các chuyên gia, phụ nữ 45 nên có thời gian vận động thể chất khoảng 30 phút mỗi ngày và một chế độ ăn thích hợp gồm: 150g ngũ cốc, 1/2-2 chén rau, 1/2-2 chén trái cây, 3 ly sữa, thịt và đậu khoảng 130g, 5 muỗng cà phê dầu, thêm muối và đường trong chế độ ăn khoảng 195 calories. Nếu vì những nguyên nhân có luyện tập môn thể thao trong khoảng 30-60 phút mỗi ngày thì cần tăng cường thêm thịt, đậu, dầu ăn, ngũ cốc sao cho lượng calo cung cấp cho thể thao khoảng 265 calories.

Phụ nữ 55, cần số lượng là 130 và 195 calories.

Ngũ cốc, rau xanh và trái cây là những loại thực phẩm cần cung cấp vitamin, khoáng chất và các loại carbohydrate (tinh bột và chất xơ) mà cần thiết. Cholesterol, đường huyết là chất béo no từ mỡ động vật, cholesterol, đường và muối, thực phẩm chế biến sẵn là những loại thực phẩm nên tránh, nhất là với phụ nữ 40-50 tuổi trung niên. (Healthywomen)

Phạm Anh