

مزایای هورمون استروژن به خوبی شناخته شده هستند. مزایایی از قبیل: تنظیم چرخه قاعدگی، حفظ سلامت قلب، عضلات، استخوان ها و همچنین سیستم های تولید مثل. مواد غذایی حاوی استروژن نقش مهمی در سلامت عمومی بخصوص سلامت باروری زنان دارند.

به گزارش آوای سلامت به نقل از Steptohealth این نکته ثابت شده که تولید این هورمون در زنان با شروع سن یائسگی کاهش می یابد. این روند عواقب جدی سلامت را به همراه دارد. حفظ تعادل سطوح استروژن در بدن بسیار مهم است و برای جلوگیری از کاهش تولید این هورمون در بدن، شما باید غذاهای غنی از استروژن مصرف کنید.

میوه ها و سبزیجات: میوه ها و سبزیجات در همه رژیم ها گنجانده شده اند و سرشار از فیتو استروژن ها هستند؛ گروه های غذایی که باعث تولید استروژن در زنان می شود. اینطور ثابت شده که 100 گرم سبزیجات می تواند 94 تا 604 میکروگرم فیتواستروژن داشته باشد. سبزیجاتی و میوه هایی مانند سیب، آلو، گوجه فرنگی، خرما، پاپایا، کلم بروکلی، خیار، بادمجان، کدو حلوائی، چغندر، سیب زمینی، کرفس، آجیل و دانه ها را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

آجیل و دانه ها حاوی مقادیر قابل توجهی فیتواستروژن هستند و ویتامین ها و مواد معدنی بیشماری را به بدن شما می رسانند. مصرف دانه هایی مانند دانه های کتان، دانه کنجد، غلاتی از قبیل گندم، برنج، جو و بلغور جو را فراموش نکنید.

سویا و میوه های خشک: سویا یک منبع مهم از فیتواستروژن ها است. صد گرم از این ماده غذایی حدود 103 میکروگرم فیتواستروژن دارد. محصولات مانند ماست سویا و یا توفو را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. علاوه بر سویا، میوه های خشک نیز منبع خوب فیتواستروژن هستند. بهترین گزینه در این میان، پسته است. بادام، فندق و بادام زمینی نیز حاوی فیتواستروژن هستند.

غلات: نان چند غله حاوی فیتواستروژنی به نام لیگنان است. این دسته از خوراکی ها شامل غلاتی مانند جو دو سر، جو پرک، گندم و چاودار است.

عاداتی که باعث افزایش سطح استروژن می شوند:

علاوه بر اضافه کردن غذاهای غنی از استروژن به رژیم روزانه، شما باید فعالیت هایی را برای افزایش تولید این هورمون در بدن انجام دهید:

انجام تمرینات هوازی: این نوع ورزش به شما کمک می کند تا استروژن را متابولیزه کنید. انجام ورزش باعث تولید هورمون سروتونین مرتبط با احساس شادی نیز می شود. روزانه 30 دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

خواب بیش از 6 ساعت: این نکته را بدانید که خواب کمتر از 6 ساعت در شبانه روز باعث کاهش تولید استروژن می شود.

مصرف برخی مکمل ها: مکمل های حاوی استروژن باید تحت دستور پزشک مصرف شوند. این مکمل ها حاوی پروتئین و سایر موادی هستند که به تولید استروژن و سایر هورمون های زنانه کمک می کنند. مصرف مکمل ها باید البته آخرین انتخاب شما باشد.

از کجا باید بدانیم استروژن کافی دریافت می کنیم یا نه؟

بهتر است به یک کلینیک مراجعه و میزان استروژن را بررسی کنید. ولی در ادامه چند راه برای حفظ سطح استروژن در بدن آمده است.

– به دنبال نشانه هایی بگردید که نشان دهنده عدم تعادل هورمونی در بدن هستند، مانند دوره های قاعدگی نامنظم، بی خوابی، گرگرفتگی، تغییرات سریع خلق و خو، کاهش باروری، و کم شدن تراکم استخوان.

– مصرف شکر را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده است که مصرف بیش از اندازه شکر به عدم تعادل سطوح استروژن و تستوسترون در بدن مرتبط است. خوراکی های حاوی آرد سفید تصفیه شده را با خوراکی های تهیه شده از غلات کامل جایگزین کنید.