

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Неутомимая в своём желании совершенствоваться и усовершенствовать всё, к чему прикасается, современная женщина сегодня совершает невероятное: она изо дня в день хорошо выглядит, достойно зарабатывает, ведёт дом, воспитывает детей, остаётся при этом независимой, загадочной, желанной...

Современные женщины трудятся наравне с мужчинами, испытывая при этом такие же, а то и большие нагрузки. Ведь сегодняшний темп жизни накладывает на всё происходящее вокруг определённый отпечаток. Психологические нагрузки, хроническое недосыпание, неправильные привычки в питании, курение и красота и здоровье женщины под угрозой!



Что надо делать, чтобы оставаться красивой и здоровой как можно дольше?

Между обменом веществ мужчин и женщин существует существенная разница. Как изменяется обмен веществ у женщин с возрастом? Что нужно знать, чтобы оставаться красивой и, самое главное, здоровой на долгие годы?

Количество затраченной энергии тесно связано с количеством мышц в организме, а у женщин, как известно, мышечная масса намного меньше. Поэтому обмен веществ у женщин в среднем на 15-20% медленнее, чем у мужчин. А с возрастом обмен веществ ещё более замедляется.

У молодой женщины метаболизм идет с максимальной скоростью, а в теле мало жира и много мышечной массы. Но это не повод не заниматься спортом и есть всё, что попадет под руку. Если хотя бы несколько лет мало двигаться, мышцы привыкнут и станут менее активными, а соответственно начнут потреблять меньше энергии. Обмен веществ замедлится, и избыток энергии отложится на талии или бедрах. Чаще всего первый ребенок рождается до 30 лет. Избыточный вес представляет большую опасность для малыша и матери, так как может стать причиной преждевременных родов и различных заболеваний ребенка.

Лучшее питание для такого возраста – разнообразие фруктов и овощей, нежирное мясо и рыба. Необходимо отказаться от рафинированного сахара, газировки, фаст-фуда, очищенного зерна, мучного и жирной пищи.

В 30-40 лет обычно женщины уже имеют семью и сложившуюся карьеру. Жизнь превращается в постоянную спешку и разрывание между детьми и работой. Времени на себя любимую остается очень мало, а питание всё менее и менее здоровым. Но именно на четвертом десятке жизни начинается активное накопление жировых отложений и дают о себе знать первые признаки потери костной массы – предвестники остеопороза. Именно поэтому очень важно находить время для физических упражнений для профилактики лишнего веса и остеопороза. Необходимо интенсивно двигаться хотя бы полчаса в день.

В меню должны входить цельнозерновые продукты, овощи, фрукты. Важно включить в свой рацион нежирные молочные продукты – из них организм лучше всего усваивает кальций, необходимый костям. Количество употребляемого животного жира лучше снизить: откажитесь от колбасных изделий, консервов, жирных сыров и сливков.

Изменения гормонального характера начинаются у женщин в возрасте 40-50 лет. Выработка таких важных гормонов, как тироксин и эстроген снижается. Тироксин отвечает за ускорение метаболизма, а снижение уровня эстрогена провоцирует ещё большую потерю кальция. В зрелом возрасте физической нагрузки должно быть не меньше, чем в молодости, а даже больше. Но необходимо аккуратно отнестись к её выбору. Лучше выбрать более легкую, но продолжительную тренировку.

Стоит обогатить рацион растительными маслами, чтобы коже, волосам и ногтям хватало питания. В растительных маслах содержатся ненасыщенные жирные кислоты (особенно много их в льняном масле), витамин Е, антиоксиданты. В рационе женщины после сорока должно быть много овощей и фруктов, рыба и нежирное мясо. Стоит отказаться от жирных продуктов и большого количества углеводов.

В возрасте 50-60 лет чаще всего у женщины начинается менопауза. Дефицит эстрогена приводит к остеопорозу и увеличению жировой массы. Гибкость суставов значительно понижается. Чтобы суставы оставались здоровыми, необходимы продолжительные тренировки низкой интенсивности.

В рацион стоит включить ещё больше растительных масел и других продуктов, богатых Омега-3 и Омега-6 (льняное масло, рыбий жир). Меню должно включать цельнозерновые продукты, молочные нежирные продукты, фрукты и овощи.

После 60 лет к уже упомянутым проблемам с опорно-двигательным аппаратом и избыточным весом добавляются заболевания сердечно-сосудистой системы. Это связано с отложением холестерина на стенках сосудов, что усложняет работу сердца. Помимо этого, ухудшается зрение, внимание и память. Самая подходящая физическая нагрузка для женщин данного возраста – регулярные прогулки и не очень интенсивные регулярные нагрузки.

Рацион женщины после шестидесяти должен включать нежирные молочные продукты, рыбу, фрукты, овощи. Количество животных жиров необходимо снизить, чтобы снизить уровень холестерина в крови.

С годами в организме женщины количество мышечной массы уменьшается, а после 30 лет происходят первые гормональные изменения, которые наблюдаются всё сильнее год от года. Эти факторы вызывают замедление обмена веществ. Поэтому очень важно не снижать физическую активность с возрастом, а свой рацион изменять к уменьшению жирности и более частому употреблению молочных продуктов, овощей и фруктов.



***Милые женщины!
Берегите своё здоровье и помните,
что красота и здоровье неразрывно связаны между собой.
Поистине красивой может быть только здоровая женщина!***