



تغذیه و سلامت زنان

فاطمه هادیان^۱، مریم هادیان^۲

^۱دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان، اصفهان، ایران fatemeh.hadian5591@gmail.com
^۲دانشجوی دکتری میکروبیولوژی، دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد، چهارمحال بختیاری، ایران، maryamhadian503@gmail.com

چکیده

مقدمه: سلامت و بهداشت زنان یکی از مسائل مهم بهداشتی در جوامع بشری به شمار میرود. زنان در طول عمر خود از مراحل فیزیولوژیک حاملگی و شیردهی گذر میکنند و در سنین میانسالی به مرحله یائسگی میرسند. هر کدام از این مراحل با یکسری تغییرات فیزیولوژیک همراه است. یکی از مواردی که برای حاملگی و شیردهی موفق و مرحله یائسگی بی خطر حائز اهمیت است توجه به تغذیه و رژیم غذایی است.

بحث: تغذیه در سراسر زندگی فرد مهم است، اما در هیچ یک از مراحل زندگی اهمیت آن به اندازه حاملگی و شیردهی نیست. افزایش سن و کاهش قدرت باروری در زنان و بروز یائسگی اثراتی بر سلامت بدن میگذارد. چاقی عامل خطر عمده برای بسیاری بیماریهای مزمن مانند بیماریهای قلبی عروقی، سرطانها و پوکی استخوان محسوب میشود. با دریافت رژیم غذایی مناسب، سلامت زنان میتواند در سراسر عمر حفظ گردد.

روش پژوهش: این مطالعه ای کتابخانه ای مروری با جمع آوری بروزترین اطلاعات در رابطه با موضوع پژوهش است که به ارتباط تغذیه و سلامت زنان از دوران بلوغ تا یائسگی پرداخته است همچنین به تغذیه در دین اسلام و قرآن کریم نیز اشاراتی شده است تا با روشن شدن میزان اهمیت این موضوع، مسیر برای برنامه ریزی هموار شود.

کلمات کلیدی: تغذیه، سلامت، زنان

مقدمه:

و کاهش میزان هورمون رشد و گوناودتروپین نشان داده می شود. (پورمقیم وهمکاران ۱۳۷۸) سوء تغذیه در دوران نوجوانی اثرات منفی زیادی دارد مثل ناتوانی در یادگیری و کاهش بازدهی عملکرد بدن. - مشکلات جدی مربوط به زایمان در مادران نوجوان. - مشکلات تغذیه و عدم رشد کافی نوزادان این مادران. - ضعیف شدن استخوان بندی و ایجاد مشکلات جدی برای دندانها در صورت عدم دریافت کلسیم کافی - به دنیا آوردن نوزادانی با نقصهای مادرزادی و کمبود وزن و... بعضی از تغییرات عادات غذایی غلط دانشجویان مانند مصرف چای همراه با غذا و مصرف نکردن صبحانه و... باعث سوء تغذیه می شود و در آینده اثرات مضر دارد.

تغییر سبک غذایی مهم ترین دلیل چاقی بعد از ازدواج را تشکیل می دهد. دو فردی که پیش از این یا در خانه پدری و از غذای

هر دوره از زندگی متاثر از دوران قبل و تاثیر گذار بر دوران بعد می باشد. تحولات این سیر طبیعی برای زنان از اهمیت بیشتری

نسبت به مردان برخوردار است، زیرا زنان در شرایط خاص فیزیولوژیک دربارداری، شیردهی و قبل و بعد از یائسگی قرار می گیرند. نیازهای عاطفی، اجتماعی و تغذیه ای این گروه خاص جنسی بیشتر از مردان می باشد و به همین دلیل زنان از گروه های آسیب پذیر جامعه به شمار می آیند. بنابراین توجه به سلامت، رشد، و وضعیت تغذیه دختران نوجوان در یک جامعه ضروری است. بر هم خوردن تعادل تغذیه ای، سبب تاخیر در بلوغ جنسی و اختلال در سیستم باروری می شود. به علاوه آثار آن بر کوتاهی قد، کمی وزن، اختلال در توده استخوانی، عضلانی