

Бриерли Райт, диетолог с многолетним опытом, составила список продуктов, необходимых женщинам в любом возрасте.

### **20+: постная говядина** □

Постная говядина богата железом, она содержит около 3 мг железа на 85 г мяса, или около 15% дневной потребности женщины. (Моллюски, устрицы и домашняя птица также являются хорошим источником железа, они содержат 24, 5 и 2 мг на 85 г мяса соответственно). Железо необходимо для транспортировки кислорода из легких в клетки организма. В детородном возрасте потребность в железе у женщин очень высокая – 18 мг в день, так как нужно возместить ежемесячные потери во время менструации, а во время беременности потребность в железе возрастает до 27 мг в день.

Другой способ получить железо: бобы (200 г = 13 мг), темная зелень (125 г приготовленного шпината = 3 мг железа) и сухофрукты, но в этих продуктах оно содержится в такой форме, какую организм не может легко усвоить. Но можно увеличить усваивание железа, добавив в рацион продукты, богатые витамином С, такие как апельсины и сладкий картофель. Витаминизированные продукты, такие как хлеб, каши и батончики для завтрака, также содержат огромное количество железа (некоторые витаминизированные хлопья могут содержать до 24 мг железа на одну порцию), но в форме, которая сама по себе трудно усваивается.

### **30+: бобы**

Бобы изобилуют фолиевой кислотой – витамином, необходимым женщинам до и во время беременности, для предотвращения врожденных дефектов у ребенка. 250 г бобов содержат около 200-300 мкг фолиевой кислоты, в зависимости от сорта. Фолат (и фолиевая кислота, форма, используемая в диетических добавках и витаминизированных продуктах) очень важен для будущих матерей, потому что помогает производить ДНК и создавать новые здоровые клетки. Как и для железа, дневная рекомендованная доза фолиевой кислоты является самой высокой для детородного возраста (400 мкг/день). Во время беременности она еще выше – 600 мкг/день, а во время лактации 500 мкг/день. Эксперты по вопросам питания советуют беременным женщинам, и тем, кто планирует забеременеть, принимать 400 мкг фолиевой кислоты в виде добавок и витаминизированных продуктов, в дополнение к употреблению в пищу богатых фолиевой кислотой продуктов.

Другие способы получить фолиевую кислоту: зеленые листовые овощи (125 г шпината = 121 мкг) и цитрусовые (250 мл апельсинового сока = 110 мкг). Витаминизированные продукты, такие как хлеб, макароны, мука, хлопья для завтрака и рис, могут содержать до 700 мкг на порцию, хотя большинство все же содержит около 300-400 мкг.

#### **40+: цельное зерно**

Цельное зерно поможет в борьбе с двумя проблемами, с которыми женщина может столкнуться после сорока лет: повышенное артериальное давление и замедленный метаболизм – он замедляется на 1-2% каждые десять лет после 30 лет. Замените продукты из очищенного зерна, такие как белый хлеб и рис, на цельное зерно (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, овсянка, киноа) — это поможет получать больше клетчатки. Ученые считают, что добавление клетчатки способно предотвратить набор лишнего веса – или даже стимулировать его потерю. Исследования показывают, что цельное зерно помогает организму усваивать калий, минерал, помогающий сохранять нормальное артериальное давление.

Другой способ получить клетчатку: салат! Максимально увеличьте прием питательных веществ за счет салата – добавьте в него шпинат, огурцы, помидоры и даже фрукты, изюм, апельсины и клубнику. Все эти составляющие салата изобилуют клетчаткой, калием, витамином С (который помогает коже оставаться упругой и защищает ее от УФ лучей) и антиоксидантами.

#### **50+: низкокалорийный йогурт**

Низкокалорийный или обезжиренный йогурт является отличным источником кальция, в нем около 400 мг кальция на стаканчик. (Низкокалорийные и обезжиренные йогурты и другие молочные продукты обычно не отличаются по содержанию кальция от высококалорийных версий). Укрепляющий кости кальций становится особенно важным после 50-ти лет. Поэтому рекомендованная доза увеличивается с 1000 мг до 1200 мг/в день. Почему? Начиная с тридцати лет, клетки, строящие кости становятся менее активными, в то время как разрушающие кости клетки продолжают работать.

Другой способ получить кальций: молоко (250 мл = 306 мг), сыр (30 г = 300 мг), листовая капуста (250 г = 179 мг), шпинат (125 г = 99 мг) и приготовленный с солями кальция тофу (проверяйте на этикетке). Кроме того, помните, что кальций и железо мешают друг другу усваиваться, поэтому лучше не употреблять их в одном блюде.