

## نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر در دوران میانسالی

بیماری های مزمن غیرواگیر عمدتاً بر اساس شیوه زندگی و تغذیه در سال های اول زندگی تا دوره میانسالی شکل می گیرد. با توجه به اینکه میانسالی مدت زمان طولانی تری را نسبت به سایر دوره های سنی به خود اختصاص می دهد، اصلاح شیوه زندگی و تغذیه می تواند در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری های مزمن این دوره و سنین سالمندی موثر باشد. برخی از عوامل خطر عمده موثر بر بروز بیماری های غیرواگیر عبارتند از:

۱) عادات غذایی نادرست (مصرف کم میوه، سبزی، لبنیات و مصرف

زیاد چربی های اشباع و ...)

۲) سابقه خانوادگی بیماری های غیر واگیر مزمن

۳) اضافه وزن و چاقی

۴) کلسترول خون بالا

۵) فشارخون بالا

۶) کم تحرکی

۷) استعمال دخانیات

۸) استرس و فشارهای روانی

عوامل خطر فوق الذکر با رعایت تغذیه صحیح و آموزش قابل پیشگیری و کنترل هستند.

### معرفی گروه های غذایی

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هرفرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:





۱. نان و غلات
۲. سبزی ها
۳. میوه ها
۴. شیر و فرآورده های آن
۵. گوشت و تخم مرغ
۶. حبوبات و مغز دانه ها

**نکته:** چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند

### گروه نان و غلات:

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار(سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید(لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیوم و کلسیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۱۱-۶ واحد است.

### هر واحد از این گروه برابر است با:

- ✓ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰\*۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ✓ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- ✓ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا



- ✓ سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک، شیرین گندمک و کورن فلکس)
- ✓ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

### چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:

- ★ بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم.
- ★ بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگگ) استفاده کنید.
- ★ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلا عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)
- ★ بهتر است نان هایی را مصرف کنید که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد. جوش شیرین مانع جذب آهن، روی و کلسیم موجود در نان می شود. در نتیجه کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد می شود.
- ★ به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های گرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.
- ★ نان را به اندازه ی مصرف خانواده خریداری کنید.

**به طور مثال** اگر شما در وعده صبحانه ۳ کف دست نان سنگگ و در وعده ناهار ۲ لیوان برنج پخته و در میان وعده عصر ۳ بیسکویت سبوس دار و در وعده شام ۲ کف دست نان سنگگ میل کنید ۱۰ واحد از این گروه مصرف نموده اید.

## گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد. مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه ها فیبر بیشتری دارند. در کل کالری این گروه به غیر از بعضی از سبزی های نشاسته ای مانند: سیب زمینی ، ذرت ، نخود فرنگی و ...از سایر گروه ها کمتر است.



گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین های A ، B و C ، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها **۳-۵ واحد** است .

## هر واحد سبزی برابر است با:

- ✓ یک لیوان سبزی های خام برگ دار ( اسفناج و کاهو ) ، یا
  - ✓ نصف لیوان سبزی های پخته یا
  - ✓ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا
  - ✓ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط
- به طور مثال** اگر شما در وعده صبحانه ۱ عدد خیار یا گوجه و در وعده ناهار ۱ پیش دستی سالاد فصل و در میان وعده عصر ۱ عدد هویج و در وعده شام یک لیوان سبزی خوردن میل کنید ۵ واحد از این گروه مصرف نموده اید.

## چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود:

- ★ در هر فصل از سبزی های همان فصل استفاده کنید.
- ★ تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.
- ★ به جای آبپز کردن برای پخت سبزی ها از روش بخار پز استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامین های سبزی از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می روند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند.
- ★ برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
- ★ سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- ★ سبزی ها را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنید.
- ★ برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.

## گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک می باشد



میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها ،آنتی اکسیدان ها ،انواع املاح و فیبر می باشند .

آنتی اکسیدان ها مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطانزا از مهمترین خواص آنها می باشد .

**میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است.**

### هر واحد از این گروه برابر است با:

- ✓ یک عدد میوه متوسط ( سیب، موز، پرتقال یا گلابی ) ، یا
  - ✓ نصف گریپ فروت، یا
  - ✓ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
  - ✓ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
  - ✓ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار ، یا
  - ✓ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی
- به طور مثال** اگر شما در میان وعده صبح ۱ عدد سیب و در میان وعده عصر ۱ عدد پرتقال و در میان وعده بعد از شام نصف لیوان انار میل کنید ۳ واحد از این گروه مصرف نموده اید.

### چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود:

- ★ میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید .بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- ★ همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوید.



- ★ صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.
- ★ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید .
- ★ در هنگام خرید میوه هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند .
- ★ تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید . زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد . بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید .
- ★ اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین C از بین می رود .
- ★ آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند ، پرهیز کنید .
- ★ در میان وعده می توانید از میوه های خشک استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه ها قند زیادی دارند .

### گروه شیر و لبنیات:

- این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد.
- این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.
- میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

## یک واحد از این گروه برابر است با:

- ✓ یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲,۰ درصد)، یا
  - ✓ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
  - ✓ یک چهارم لیوان کشک، یا
  - ✓ ۲ لیوان دوغ، یا
  - ✓ یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه
- به طور مثال** اگر شما در میان وعده صبح ۱ لیوان شیر کم چرب و در وعده ناهار ۱ لیوان ماست و در وعده شام ۲ لیوان دوغ میل کنید ۳ واحد از این گروه مصرف نموده اید.

## چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود:

- ★ از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲,۰ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- ★ بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید.
- ★ از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند، استفاده کنید.
- ★ حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰-۵ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- ★ ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید





## گروه گوشت و تخم مرغ:



این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. این گروه شامل گوشت های قرمز( گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید ( مرغ ، ماهی و پرندگان ) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین ، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۲-۱ واحد است.

## هر واحد از این گروه برابر است با :

- ✓ ۲ تکه ( هر تکه ۳۰ گرم ) گوشت خورشتی پخته، یا
  - ✓ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ ( بدون پوست)، یا
  - ✓ یک تکه ماهی به اندازه کف دست ( بدون انگشت )، یا
  - ✓ دو عدد تخم مرغ
- به طور مثال** اگر شما در وعده ناهار نصف ران متوسط مرغ و در وعده شام ۲ تکه گوشت خورشتی میل کنید ۲ واحد از این گروه مصرف نموده اید.

## چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود:

- ★ پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.
- ★ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- ★ تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.
- ★ چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.

- ★ اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید. اگر به هر دلیلی می خواهید گوشت از حالت یخ زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- ★ بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ★ ماهی و آبزیان منبع خوبی از چربی مفید امگا ۳ هستند. حداقل هفته ای ۲ مرتبه از آن ها استفاده کنید.
- ★ فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ★ هرگز گوشت را نیم پز رها نکنید.
- ★ کلسترول بد LDL خطر بیماری های عروق کرونری قلب را افزایش می دهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه شامل قسمت های چرب گوشت گاو، بره و سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امعا و احشا در صورت مصرف زیاد موجب افزایش کلسترول بد می شوند.

### گروه حبوبات و مغز دانه ها:

این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) می باشند.

بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.

### هر واحد از این گروه برابر است با:

✓ نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

✓ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)



توصیه می شود روزانه یک واحد حبوبات مصرف شود.

### چند توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها:

- ★ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسبی برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- ★ بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخورید. اگر نوع بو داده آن را می خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.
- ★ دانه های آفتابگردان، بادام، فندق غنی ترین منبع ویتامین E در این گروه می باشند. برای دریافت مقدار توصیه شده ی روزانه ویتامین E از مغز دانه ها و دانه های روغنی مصرف نمایید.

### گروه منفرد:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود. انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه،

سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی ها و مواد قندی ( مثل انواع

مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی

های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب

نبات و شکلات)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها

(انواع ترشی و شور، فلفل، نمک،

زردچوبه، دارچین و غیره.)

ت- نوشیدنی ها ( نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی

و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره.)

### **چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قند ها و چربی ها باید رعایت شود:**

★ از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی ( روغن نباتی )

برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد

غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.

★ از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای

سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

★ حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت

تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده

شود.

★ مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.

★ مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای

آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک

میل شود .



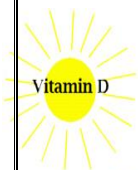
- ★ مصرف چیپس و انواع پفک به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.
- ★ نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- ★ روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند . موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- ★ انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین را محدود کنید.



### توصیه های تغذیه ای برای افراد میانسال عبارتند از :

- ☞ از غذاهای مناسب استفاده کنید مانند: میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب یا بدون چربی و سایر غذاهای کم کالری.
- ☞ از پر خوری پرهیز نمایید. از بشقاب های کوچکتر برای سرو غذا استفاده کنید. از غذاهای خانگی بجای غذاهای رستورانی یا فست فودی استفاده نمایید تا مواد آن به ویژه چربی مورد استفاده در غذا قابل کنترل باشد.
- ☞ کلسیم، منیزیم و ویتامین های D و K بدن را با مصرف کافی شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی ها تامین نمایید.

- ☞ برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنید.



از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی فسفر (در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های گازدار) پرهیز کنید.

از مصرف زیاد نمک، چای، قهوه و منابع غذایی پر پروتئین مانند انواع گوشت که سبب کاهش ذخایر کلسیم بدن می شوند اجتناب نمائید.

مصرف چربی های حیوانی در گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، کره، خامه و لبنیات پرچرب و روغن جامد را کاهش دهید.

از غلات سبوس دار استفاده نمایید. به غذا، سالاد، ماست یا نوشیدنی های خود، پودر سبوس اضافه نمائید و از نان های سبوس دار و نان جو بجای نان سفید، ماکارونی غنی شده با فیبر بجای ماکارونی بدون فیبر و انواع حبوبات بطور روزانه استفاده نمائید.

دو تا سه بار در هفته از غذاهای دریایی مانند ماهی استفاده نمائید.

بجای روغن های اشباع (جامد) از روغن های مایع، روغن زیتون و روغن سایر دانه ها همراه سالاد استفاده نمائید و از شیرینی های بدون خامه و لبنیات کم چرب بجای شیرینی های خامه دار و لبنیات پرچرب استفاده کنید.

روزانه از منابع غذایی غنی از پتاسیم شامل میوه ها (موز و خرما)، سبزی ها (اسفناج، هویج و جعفری)، مغز دانه ها (گردو، فندق، پسته و بادام)، حبوبات (لوبیا و نخود)، ماهی و شیر کم چرب استفاده نمائید.



## خانم های میانسال لازم است علاوه بر نکات تغذیه ای ذکر شده در بالا نکات زیر را نیز رعایت نمایند:

★ در این دوره سنی به علت تغییرات هورمونی ماهیانه و نیاز به خونسازی بیشتر، مصرف منابع غذایی خونساز جهت پیشگیری از آنمی فقر آهن و مواد غذایی تسهیل گر در جذب آهن مواد غذایی توصیه می گردد. برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن توصیه های ذیل باید بکار گرفته شود:

✓ در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت ها(گوشت قرمز، مرغ، ماهی)، جگر، حبوبات (مثل عدس، لوبیا) و سبزی های سبز تیره (گشنیز و جعفری و ...) بیشتر استفاده کنید.

✓ همراه با غذا، سبزی های تازه و سالاد (گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم، گل کلم و ...) که حاوی ویتامین C است و جذب آهن را افزایش می دهد مصرف کنید.

✓ در میان وعده ها، بجای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش (پفک، چیپس، شکلات و نوشابه ..) از انواع میوه ها خصوصا نارنگی، پرتقال، خشکبار ( برگه هلو، آلو، زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) که از منابع غذایی آهن هستند استفاده شود.

### منابع غذایی آهن



✓ از نوشیدن چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا به دلیل کاهش در جذب آهن غذا خودداری کنید.

- ★ مصرف غذاهایی بر پایه گیاهی، که حاوی فیبر و فیتو استروژن ها هستند از جمله غلات کامل مانند نان های سبوس دار، سبزی ها و میوه ها، حبوبات، سویا برای کنترل علائم یائسگی توصیه می شود.
- ★ ورزش، کلسیم و هورمون درمانی بعلت نقش آنها در پیشگیری از انواع شکستگی ها به خانم های میانسال توصیه شده است.
- ★ داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی (حاوی ریز مغذی ها به میزان کافی) و کم چرب کلید تغذیه سالم برای افراد میانسال به ویژه زنان است. که از جمله مواد مغذی مورد نیاز در زنان آهن- اسید فولیک و کلسیم است. غذاهای غنی شده با اسید فولیک شامل مرکبات، سبزی های برگ پهن سبز، مغزانه ها و ... می باشند. و غذاهای غنی از کلسیم شامل شیر کم چرب یا بدون چربی، ماست، پنیر، کشک، حبوبات ( نخود، عدس، لپه، لوبیا و ..)، لوبیا سبز، نخود فرنگی، انواع کلم خام (بروکلی و ..)، بادام خام، پرتقال، ماهی سالمون و ساردین می باشند.
- ★ برای کاهش گرگرفتگی و خشکی واژن در دوران یائسگی، مصرف ویتامین های C و E و سویا می تواند مفید باشد. سویا را می توان مخلوط با گوشت چرخ کرده در غذاهای مختلف استفاده کرد. در دوران یائسگی نیاز زنان به آهن کاهش می یابد.

