

Checklist de alimentos

para se preparar para a menopausa

Veja aqui

@marianemariano



1. Alimentos para complementar a deficiência inicial de progesterona e estrogênios:

- **Sementes de linhaça:** Contêm lignanas, fitoestrógenos que podem ajudar a equilibrar os níveis hormonais.
- **Soja e derivados (tofu, tempeh, leite de soja):** Rico em isoflavonas, que atuam como fitoestrógenos.
- **Grão-de-bico:** Contém fitoestrógenos naturais que podem ajudar a equilibrar os hormônios.
- **Abacate:** Rico em gorduras saudáveis e vitamina B6, que podem apoiar a produção hormonal.

2. Alimentos para proteção óssea e manutenção da massa óssea:

- **Laticínios fermentados (iogurte, kefir):** Ricos em cálcio e vitamina D para proteção óssea.
- **Verduras de folhas escuras (espinafre, couve):** Fonte de cálcio vegetal.
- **Sardinha e salmão com espinha:** Ricos em cálcio e vitamina D.
- **Amêndoas:** Boa fonte de magnésio, importante para a saúde óssea.

3. Alimentos para proteção cardiovascular:

- **Peixes ricos em ômega-3 (salmão, cavala, arenque):** Ajudam a reduzir inflamação e protegem o coração.
- **Azeite de oliva extravirgem:** Rico em gorduras monoinsaturadas, protege o sistema cardiovascular.
- **Nozes:** Contêm ácidos graxos ômega-3 e ajudam a reduzir o colesterol.
- **Aveia:** Rica em fibras solúveis, ajuda a controlar o colesterol e melhora a saúde cardíaca.

4. Alimentos que melhoram o sono e reduzem ansiedade e depressão:

- **Banana:** Rica em triptofano e magnésio, melhora a qualidade do sono.
- **Sementes de abóbora:** Fonte de magnésio, essencial para relaxamento muscular e melhora do sono.
- **Peixes gordos:** Rico em vitamina D e ômega-3, associados à melhora do humor e redução de sintomas depressivos.
- **Chá de camomila:** Acalma o sistema nervoso e melhora o sono.

5. Alimentos para ajudar na lubrificação vaginal e incontinência urinária:

- **Sementes de chia e linhaça:** Ricas em ômega-3, ajudam a manter a lubrificação vaginal.
- **Batata-doce:** Contém vitamina A, que pode apoiar a saúde vaginal.
- **Frutas cítricas (laranja, limão, kiwi):** Ricas em vitamina C, que apoia a saúde da pele e mucosas.
- **Água:** Hidratação adequada é essencial para a saúde vaginal e prevenção da incontinência.

6. Alimentos para combater a perda muscular (sarcopenia):

- **Carnes magras (frango, peru):** Fonte de proteína de alta qualidade, essencial para a manutenção muscular.
- **Ovos:** Contêm proteínas e vitamina D, que ajudam a preservar a massa muscular.
- **Leguminosas (feijão, lentilha):** Ricas em proteínas vegetais.
- **Quinoa:** Proteína completa, contendo todos os aminoácidos essenciais.

