

■ 台北醫學院教授
■ 中華民國營養學會名譽理事長
陳世爵

更年期婦女享受

「第二春」

最新健康要訣

由於國民的平均壽命增加，在如此高齡化的社會中，更年期婦女之人口年年也有隨著增加的趨勢。在美國，未來的五年當中，將有六百萬婦女進入更年期的年齡而使美國更年期的年齡總人口增至五千四百萬（約占全美人口之二十一％）。

很多人並不明白更年期及生育期婦女的生活形態、健康及經濟情況是不相同的。事實上，更年期婦女並不需

要悲觀的認為自己老了，只感到人生茫茫等著作阿嬤了！反而應積極而樂觀的面對人生，盡情的去享受「第二春」。因為小孩都已長大完成學業或已成家立業；加上經濟也有些基礎、心理上沒有懷孕的恐懼。這種無後顧之憂的生活，正是上帝賞賜給婦女去享受悠閒無慮的人生後半段的最好良機。很多婦女却沒意識到這段黃金時段的人生。其實最基本的重點只要維

持身、心靈的健康。很慶幸許多婦女已開始注意到平衡飲食習慣的重要性而能好好地照顧自己。以下列出八點要訣以供大家參考。

(1) 積極的控制血中膽固醇

最近在美國完成二千七百位更年期婦女的研究顯示，只有九％的婦女有好好地控制血中「壞」的膽固醇（指低密度脂蛋白LDL）。有一半的婦

女在使用降低膽固醇的藥物，但很多人並沒有完全依照醫生的處方指示正確服用。難怪這些服藥者的LDL仍高達每一百西西血液中含有一百三十八毫克。有心臟病的人最好其LDL應在一百毫克以下，無心臟病者也應在一三〇毫克以下（結果吃藥者竟然仍為一百三十八毫克）。

很多的研究證實血中LDL（壞的膽固醇）確是可以減少動脈斑阻，即可減少心臟病及冠狀動脈疾病。降低膽固醇的方法不只可吃藥，而且要少吃飽和油脂（如棕櫚油、椰子油、豬油及牛油等）並要減肥。

為什麼很多婦女並沒有接受膽固醇的治療控制？首先是醫生及婦女都誤認為婦女的心臟病死亡率比男性低。這是完全錯誤的。因為冠狀動脈心臟病是兩性主要的死亡原因，尤其是更年期婦女。事實上，六十歲婦女死於心臟病是比乳癌來得更多。

還有一點錯覺是使用降低膽固醇藥物來減少心臟病是男性比女性有效（天生的），這是錯誤的。事實上以藥物來治療高膽固醇，男女都一樣有效。有一研究顯示中度高膽固醇的婦女使用藥物療法則減少四十六%的冠狀

動脈心臟病，而男性則只減少二〇／一〇〇。

總而言之，醫生及妳自己千萬不要忽略自己的血中膽固醇量。

(2) 活躍的生活可長壽

最近完成四萬名更年期婦女的研究發現，經常運動者比久坐不動者更長壽。即運動量愈大其壽命也愈長。在七年期間每週只作一次中度運動者（如打高爾夫球、走路或種植花草）比不運動者，其死亡率少二十五／一〇〇。那些每週作四次中度運動者，其死亡率比不運動者少四十／一〇〇。經常運動證實可有效的減少呼吸器疾病及心血管疾病的危險性。

總而言之，至少每週長走一次，即運動愈多，對身體健康愈有益。

(3) 維持健康的體重

很多婦女認為閉經後體重增加是正常的，這是錯誤的想法。也有些婦女認為接受雌激素療法會增加體重。事實上體重增加並不是更年期或雌激素療法的結果而是經常隨著老化而發生的。

從二十歲以後，每十年我們的基礎

代謝率（使用於呼吸及維持細胞活動的熱量）會降低二〇%，因此一位五十歲的人，她的食量如與二十歲一樣而又沒有增加運動量，這樣自然而然地體重會增加。一旦中年後體重增加，糖尿病及高血壓等慢性疾病也會隨著發生。

為了基礎代謝率的降低，是應該減少熱量的攝取，但為了偶而可以吃點甜點，最好每週作兩次的舉重運動或其他增強體力的運動。

中年後另一個熱量需要減少的原因是，人體減少了肌肉或瘦肉，這些是包含活力的代謝組織而需要能量來維持的。通常四十五歲以後即會加速肌肉之流失。但是強壯體力的運動（如有氧運動）可維持及生長肌肉並可改進骨骼的密度。因此如使用更多的熱量來維持肌肉組織即體脂之貯存會相對的減少。

總而言之，每週至少作兩次有氧運動（如快步走）或其他強壯體力運動以與維持健康的體重，同時也要攝取均衡富營養的食物，如蔬菜、水果、乳製品及瘦肉，這樣妳就可以偶而享受妳的巧克力蛋糕或冰淇淋了！

(4) 增加鈣的攝取量

由於鈣的攝取量不足，五十歲以後的婦女，每三位即有一位會碰到脊椎骨折而引起彎腰弓背姿勢，背痛或因骨骼的構形變化而導致呼吸困難。由於骨質脆弱，在美國年有三十萬人臀部骨折，這種危險性類似與乳癌、子宮癌及卵巢癌之總數，美國國立衛生研究院為了避免更年期婦女的骨折，特推薦鈣的攝取量如下：

婦女年齡	每天鈣量(毫克)	說明
65歲以下	1000	接受雌激素取替療法者
65歲以下	1500	沒有接受雌激素取替療法者
65歲或以上	1500	

這種鈣推薦量似乎很高，但是我們
要明白，在嬰孩時期我們所攝取的鈣

吸收率為七十五%，青春期減為二十～四十%，但成年期後，更減少至只有十五%的鈣吸收率。如果我們有均衡飲食，則每天攝取一千毫克的鈣應該是沒有問題的。如一杯牛奶即含有三百毫克的鈣，一杯鈣強化的橘子汁或一英兩乳酪各含有二百毫克鈣，蔬菜水果及豆類也含有少量的鈣，小魚乾及豆腐也是鈣質的良好來源。因此更年期婦女為了每天一千五百毫克的鈣，可能需要五百～六百毫克的鈣補充劑。

我們也明白為了吸收鈣，體內必須要有維生素D，因此更年期婦女每天需要四百～八百IU（國際單位）的維生素D，即每天推薦量之二～四倍。居住在有陽光的地區者則只要有少部分皮膚每天曬十～十五分鐘即可由皮膚因曬太陽而在體內生成維生素D。但住在陽光稀少地區，尤其是冬天，則需使用四百國際單位的維生素D補充劑。食物中含有維生素D者有牛奶（一杯有一百單位）、高油脂魚類、肝、蛋黃及強化的早餐穀類。

總而言之，為了鈣應多吃乳製品及果疏，但不要忘記維生素D（長期每天攝取一千IU維生素D是會中毒的



邱春桃攝

，務必小心）。

(5) 多吃大豆食品

也許妳已經聽過，大豆蛋白中的植雌激素對更年期婦女可減輕盜汗、情緒不穩定及其他閉經期症候群的症狀，同時植雌激素不但可以降低膽固醇，而且也可以阻止骨質之再吸收（即鈣質由骨骼流失於血液中），即可避免骨質之流失或骨質疏鬆症。研究顯

示亞洲人消費乳製品不多，但骨質疏鬆症沒有像西方人那麼多見，主要是亞洲人消費不少的大豆食品。

美國伊利諾大學的TM，攝取含植雌激素（即所謂的異黃酮素（isoflavones）的婦女比不吃含有異黃酮素之大豆食品，可加強她們的脊椎骨的骨質密度。莫那西醫學中心之研究發現，給更年期婦女食用十二週的大豆食品即可強化骨骼礦物質的密度。總而言之，多吃大豆食品可包括豆腐、豆奶、大豆蛋白或組織化大豆蛋白（有咀嚼感）。

(6) 多攝取葉酸

研究證實葉酸有助心臟病之減少。當膳食中有足夠的葉酸，其血中之高半胱胺酸（homocystein）會減少。此胺酸類似膽固醇，是我們心臟病危險性的指標。每天只要攝取四百微毫克葉酸即可控制住高半胱胺酸。通常美國人每天只攝取二百微毫克葉酸，這樣是不夠的。

總而言之，食用富含葉酸的均衡飲食，此類食物包括豌豆、蠶豆、各種豆類、橘子汁、綠色蔬菜如菠菜、酵母、肝臟等。

(7) 避免沮喪

每五位美國老人中有二位是有沮喪症。沮喪可能包括缺乏食慾而不吃均衡飲食、寧願滯在家中而不外出享受各種活動，缺乏活力，失去慾望及盼望。

總而言之，不要認為沮喪是老化的的一部分。就是失去配偶也不必後半生一直沮喪而悲傷下去。運動是有助於個人情緒穩定。研究顯示平均七十歲的沮喪婦女，只要開始強壯體力的運動，兩個月後其外觀及人生觀都會有積極的反應。

(8) 宗教信仰

虔誠的宗教信仰可幫助我們身、心、靈的健康，令我們有安祥、平靜的來享受人生的黃金時段。多多參加教會的活動如婦女團契、松年團契、夫婦團契及查經禱告會等可加強靈性的增長，以一顆平安喜樂的心，聖潔無污穢的心，以及養成多動，多參與有益活動的進取心，以勇敢面對問題、困難的忍耐力，及包容家人或別人軟弱的體諒心，則更年期的婦女將會是女人一生中的最美好時期。

聾啞者的福音！以四十年的研究發展 提供您永久盡善的服務

助聽器

本省獨一完善
助聽器專門店

直接進口經營
助聽器世家

袋型 耳掛型 眼鏡型（氣導 骨導）微粒型 人工耳膜
另有最高級的 極小助聽器 CANAL AID耳道型
ALL-IN-THE-EAR內耳型 美國專利品Starkey

美國總統雷根佩用此牌子

根據患者聽力和耳道模型，送至美國原廠定做，無管
無線，塞入耳內。美觀舒適又輕便，聲音清晰、自然，
非一般現成助聽器調整可比。



原 台灣電氣企業
台企行有限公司

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近・中國銀行邊）
電話：25413525・25512525・25617803・25637392