

更年期的婦女飲食保健



所謂更年期：簡單的說是進入老年的過渡期，而女性最明顯的就是生理期開始變得不規則，雌激素分泌逐漸減少直至完全停止的同時也失去生育能力，在此期間所出現生理與心理等不適症狀，包括：熱潮紅、夜間盜汗、背痛、關節痛、焦慮、憂鬱、失眠、記憶衰退等症候群。

而更年期的飲食，除了均衡攝取六大類食物外，還有什麼要注意？

一、維持理想體重：年過三十，代謝率逐漸降低，若不禁口很容易造成體重直線上升，所以儘量以蒸、煮、烤、滷等不油膩的烹調方式減少油脂用量，降低熱量攝取。

二、增加鈣質的補充：停經後的婦女，鈣質容易流失，為避免造成骨質疏鬆，每天應攝取1.5~2份的乳製品(如低脂奶、起士)或芝麻、帶骨小魚乾等高鈣食物外，適當的日照，活化體內維生素D3幫助鈣質吸收。

三、天天五蔬果：每天攝取至少3份青菜(半斤青菜)、2份水果(2個拳頭大)，好處是：

1. 纖維質不但可增加腸道蠕動，幫助排便，減少大腸癌的機率外，同時也可降低血液中膽固醇、三酸甘油酯。
2. 多攝食不同顏色的蔬果，如紅色的番茄(含有茄紅素)、黃色的木瓜(含有β-胡蘿蔔素)、橘子柳丁(富含維生素C)，當季盛產水果等，都是天然的抗氧化劑，可以延緩皮膚乾燥老化。

四、減少甜食及高飽和脂肪酸的食物，如糕餅類；食用油採用含單元不飽和脂肪酸高的植物油，如：芥花油、葵花子油、橄欖油取代飽和性脂肪的動物油，降低心血管疾病的發生(特別停經後的婦女，轉換心血管疾病的機會大為增加)。

五、適度選用堅果類：如原味未精緻的杏仁、南瓜子、核桃等，不但提供微量維生素、不飽和脂肪酸外，鎂可幫助鈣的吸收及疏緩情緒，因屬於油脂類食物，食用時要減少其他油脂攝取。

六、規律的運動，可以增加心肺功能、消耗熱量並提升代謝率、也可疏解壓力。

七、多攝取富含天然『雌激素』食物：如黃豆及其製品、山藥、蘋果、苜蓿芽等食物，緩解更年期的不適。

難道只有女性才有更年期？其實男性也有，只是症狀較不明顯罷了，飲食方面也如同上述。(臺北醫學大學·萬芳醫學中心營養室營養師徐慧英第150期)