

女性在更年期時，卵巢開始逐縮，雌激素分泌下降，月經逐漸減少而呈現成不規則的狀況，最後完全停經。此時常見的問題有熱潮紅、泌尿道發炎、骨質疏鬆、動脈硬化、心臟血管疾病等症狀。飲食應採取「五不五要」的五五原則。

五不

1. **不攝取高鹽的食物**（醃漬、加工食品）與**高鈉的調味料**（味精，黑醋、番茄醬），口味宜清淡。
2. **不攝取高油脂**（肥肉、油炸、）與**含糖食物**（甜食，飲料、糕點），以減少過多的熱量攝取。
3. **不攝取高膽固醇的食物**（動物性油脂、皮、肥肉、蛋黃、內臟），減少動脈硬化的危險。
4. **不喝含咖啡因的飲料**（咖啡、茶）。
5. **不喝酒**。

五要

1. **要以豆製品替代肉類的蛋白質**，肉類含飽和脂肪酸、膽固醇較高，為造成心血管疾病的危險因子，以豆製品取代，除了減少動物性油脂，還可增加植物雌激素的攝取，減緩熱潮紅的症狀。
2. **要「鈣」最好**，鈣質可補充流失的骨質、穩定情緒。乳製品是最好的鈣質來源，髮菜、黑芝麻、小魚干、也是良好的鈣質來源。可增加攝取脂溶性維生素 D，或藉由陽光暴曬來促維生素 D 的合成，進而增加鈣質的吸收。
3. **要多攝取高纖維食物**（全穀類、蔬菜、水果），可降低血中膽固醇及三酸甘油脂，並可促進腸道蠕動，使排便順暢，減少便秘，降低大腸癌之發生。
4. **要多選擇富含維生素**維生素 A（胡蘿蔔、芒果）、C（芭樂、柑橘）、E（奇異果、堅果）**抗氧化及抗老化的營養素的食物**。且維生素 C 亦可促進鈣質的吸收。
5. **要適量攝取水分**。

在飲食上應以均衡飲食（攝取食物六大類）為基礎，並採取「五不五要」的飲食原則，配合適當的運動，維持理想體重，才能留住風華享受健康。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。