

媽媽營養 保健照過來



文 / 李郁潔

國泰綜合醫院健康管理中心營養師

母親節除了送禮、聚餐吃好料，是否還有其他的選擇？今年來點不一樣的，送「健康」給最親愛的媽媽。針對民眾常遇到問題，以下提供媽媽們健康保養建議。

骨質流失

現代人飲食不均衡、缺乏運動，當沒有時間曬太陽、骨質密度不佳時，發生跌倒可能造成骨折及行動不便等併發症，重重影響了生活品質，嚴重時甚至會導致死亡。

飲食上建議多攝取高鈣食物，如奶製品、黃豆製品、深綠色蔬菜、芝麻、小魚乾等食物。根據最新版每日飲食指南手冊，國人飲食中鈣質攝取量大多不足，19歲以上成年人一日「鈣」建議攝取量為1,000毫克。如果無法從食物攝取足夠鈣質，亦可補充鈣片來彌補鈣質攝取不足的部分。另外補充維生素D也能幫助人體從腸道吸收鈣質，維護正常骨代謝。

泌尿道發炎

平常工作忙碌喝水少、憋尿，女性因泌尿道較男性短，常會發生泌尿道發炎。除了每2小時提醒自己去小便和補充水分，每天喝1,500至2,000c.c.的水，亦可補充蔓越莓、益生菌來幫忙維護泌尿道健康。

蔓越莓中含原花青素(Proanthocyanidins)，是一種植物多酚，具抗氧化力，能減少細菌聚集、繁殖，於對抗白色念珠菌和真菌

類也有好的效果。益生菌則是有助維持泌尿道的菌叢生態及陰道的酸鹼值。

心血管問題

隨著年紀增長，可能逐漸出現心血管問題，建議均衡飲食、適度運動。亦可適量補充魚油及CoQ10保護心血管健康。魚油包含EPA、DHA和其他Omega-3不飽和脂肪酸，能幫助平衡體內脂肪酸，緩解慢性發炎反應，維護腦、視神經、心血管及免疫系統的健康。

CoQ10是支持細胞能量供應系統，維持日常身體正常運作的重要輔酵素。一般情況下，人體自主生成的CoQ10就能滿足人體所需。但隨年齡增長、生活壓力大、飲食習慣不佳等問題，CoQ10合成量逐漸下降，建議多攝取含CoQ10食物，例如豬心、豬肝、綠花椰菜、菠菜、芝麻、核桃、開心果等堅果類。另外，若有使用他汀類(Statin)類的降膽固醇藥，例如常見的冠脂妥(Crestor)、立普妥(Lipitor)等會影響體內CoQ10的合成，亦建議補充CoQ10。

免疫相關

養成良好的生活作息，免疫力自然提升。除生活習慣的調整，也能補充與免疫相關的維生素。如維生素C能促進白血球的活性，調節免疫功能。維生素D支持許多重要生理功能，包含骨質健康、免疫功能健全、緩解發炎反應。

最後提醒大家：平日規律運動、均衡飲食、充足睡眠、不抽菸、不過量飲酒，是維護身體健康的不二法則。如有營養相關問題需要諮詢，請洽02-27082121分機8230，預約營養師諮詢。

參考資料：

1. Avorn, J et al. Reduction of bacteruria and pyuria after ingestion of cranberry juice. JAMA 1994;271(10):751-754
2. Hua Qu et al. Effects of Coenzyme Q10 on Statin-Induced Myopathy: An Updated Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J Am Heart Assoc. 2018 Oct 2;7(19)