



# 更年期飲食怎麼吃？

更年期是女性必經的人生階段，約在45到52歲這段時期，由於卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經開始不規則，月經量時多時少或經期時間忽長忽短，這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期，就是所謂的更年期。

文 / 陳明玉

國泰綜合醫院營養組營養師

**常見的更年期症狀：**約有3成左右婦女會產生一些更年期不適的身心症狀，包括：

- **生理方面：**發熱、潮紅、盜汗、虛弱、暈眩、胸悶、心悸、陰道乾澀、頻尿、尿失禁等症狀。
- **心理方面：**焦慮、煩躁、失眠、恐慌、心情低落及記憶力衰退等現象。

**因更年期造成的健康問題：**

- **骨質疏鬆：**人體骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在20至30歲達到最高峰，之後骨質會逐漸減少，骨質流失速率約每年1-2%，女性停經後因為荷爾蒙變化，導致每年骨質流失速率更高達3-5%。根據國民健康署2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查，65歲以上民眾的骨質密度，至少有一個部位量測出有骨質疏鬆的比率為14.1%，約每7人就有1人有骨質疏鬆

，女性高於男性(女性17.4%、男性10.4%)，且隨年紀而持續增加。骨質疏鬆症在早期並無明顯症狀，隨著時間會無聲無息的逐漸侵蝕骨骼，通常在發生骨折後才知道有骨質疏鬆症，而骨質疏鬆症也是導致骨折的重要因素之一，骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動和可能長期殘疾，都將影響生活品質。

- **心血管疾病：**高齡長者約莫一半以上人口有代謝異常問題，女性心臟病死亡率、糖尿病、腦血管疾病及高血壓性疾病死亡率，在停經後以每5歲近乎一倍的速度上升，顯示三高疾病、心臟病及腦血管疾病對更年期後女性的威脅。
- **腰圍過大：**腰圍過大(男性>90公分，女性>80公分)即表示具有腹部肥胖問題，會增加代謝異常等健康風險。根據國民健康署2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查，



男、女性之腰圍過大比例隨年齡增加而超標的狀況日益嚴重，且女性較男性嚴重，女性於19-44歲、45-64歲、64-74歲及75歲以上的腰圍過大比例分別為 39.1%、59.0%、75.0%、78.4%。

### 更年期的飲食建議

- **適度攝取天然雌激素食物：**藉由食物獲取植物性雌激素，可減輕更年期症狀，預防骨質疏鬆症、心血管疾病。富含的食物來源有黃豆及其製品(如豆腐、豆干、豆漿等)、山藥、全穀雜糧、蔬菜類的花椰菜、芹菜、蘆筍、豆芽、茄子、韭黃，還有毛豆、甜豆、豌豆、四季豆、皇帝豆等豆莢類，均富含植物性雌激素。從飲食中攝取植物性雌激素不易造成不良的影響，但市售植物性雌激素製品，長期使用的療效及安全性仍未確立，若需使用則需請教專業醫師謹慎評估再食用。

- **適度攝取高鈣及維生素D食物：**骨骼健康需要充足的鈣質及維生素D，每日鈣的建議攝取量為1000毫克，富含鈣的食物如乳品及乳製品、豆製品、深綠色蔬菜、堅果種子、魚貝類等。另外，維生素D可促進鈣的吸收與利用，每日維生素D建議量為15微克(=600IU)。富含食物如魚肝油、高脂魚肉、肝臟等，或者每天日曬10-15分鐘，足供一天所需。

- **健康飲食，三少一多：**少油少鹽少糖，多蔬果，飲食上應減少高膽固醇食物(如肥肉、內臟、腦、卵黃、魚肚、動物筋皮等)，及高油高糖點心(如酥餅，糕點，甜湯飲料等)的攝取，預防高血脂的發生。另外也要少吃高鹽食物(如醃漬食物、蜜餞、加工罐頭及微波食品等)，在烹調上也盡量清淡少油鹽，選擇原型食物，多吃蔬果，預防高血壓找上門。也鼓勵吃植物蛋白(黃豆製品)取代動物蛋白質，不但可減少飽和脂肪及膽固醇，還可增加植物雌激素及鈣質的攝取，降低心血管疾病及骨質疏鬆，並舒緩更年期不適症狀。

- **適量飲用水分：**每天攝取6-8杯(每杯240毫升)開水，減少泌尿道感染機率，若有熱潮紅現象會大量出汗，更需要補充水分。

- **規律運動及控制體重：**每週150分鐘以上中等強度身體活動，可選擇荷重運動，例如健走、慢跑、爬樓梯、舞蹈、登山、跳繩等，以增加骨質密度和強健肌肉，預防肌少症，降低跌倒的發生。

- **健康生活型態，定期健康檢查：**不抽菸、不酗酒，避免過度飲用咖啡及熬夜等不健康的生活型態，定期健康檢查了解自己身體的狀況，若有血壓異常者更應每天早晚各量1次血壓，監測自己的血壓狀況。

更年期不是病，是女人生命週期的自然歷程，只有少數有嚴重更年期症狀的人，才需要專業醫師的治療，更年期如果好好調整飲食及生活型態，是可以安然順利度過這個時期，迎向人生下一階段。