

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《35》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

第三十一期《中華民國九十年八月十五日出版》

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：黃桂英 楊蕙萍

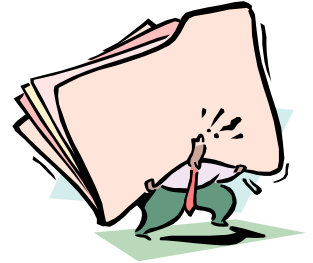
更年期活力寶典- 女性朋友依舊健康美麗

很多人或許有這樣的感覺，時光飛逝，兒時情景還恍如昨日，清晰可見，卻已面臨人生的另一個重大轉變——「更年期」的來臨。對女性朋友而言，更年期是由有生育能力進入沒有生育能力的過渡時期，卵巢隨著年齡的增加而萎縮，卵巢功能漸漸退化，終至停止排卵且停止女性荷爾蒙的分泌，而沒有月經，一般發生於年齡50歲左右。更年期間因為荷爾蒙分泌的減少有一些生理變化及產生不適的現象。在驚嘆忽已年過半百時，我們要好好規畫自己的下半輩子，無論是身體或心理的健康，都是保障良好生活的基本要件，本文將就更年期的症狀提出飲食注意事項，讓您面對更年期依舊健康美麗。

更年期的症狀因個人而異，有些人可能沒有任何症狀，而有的人症狀明顯，因此每個人要了解自己的症狀，針對這些症狀找出合適自己的調適方法。

更年期症狀

- 早期症狀：熱潮紅、盜汗、失眠、焦慮、情緒不穩等。
- 晚期症狀：骨質疏鬆症、心血管疾病等。



骨質疏鬆症的飲食對策

骨質疏鬆症除了會有老倒縮的現象外，更使骨折的機率大大提高。
針對它的飲食對策有二：

1. 攝取足夠的鈣質
2. 增加鈣質的吸收率

◎鈣質在哪裡？

奶類及奶製品、小魚、豆腐及豆製品、綠色蔬菜等都是含鈣質豐富的食物。

◎增加鈣質的攝取

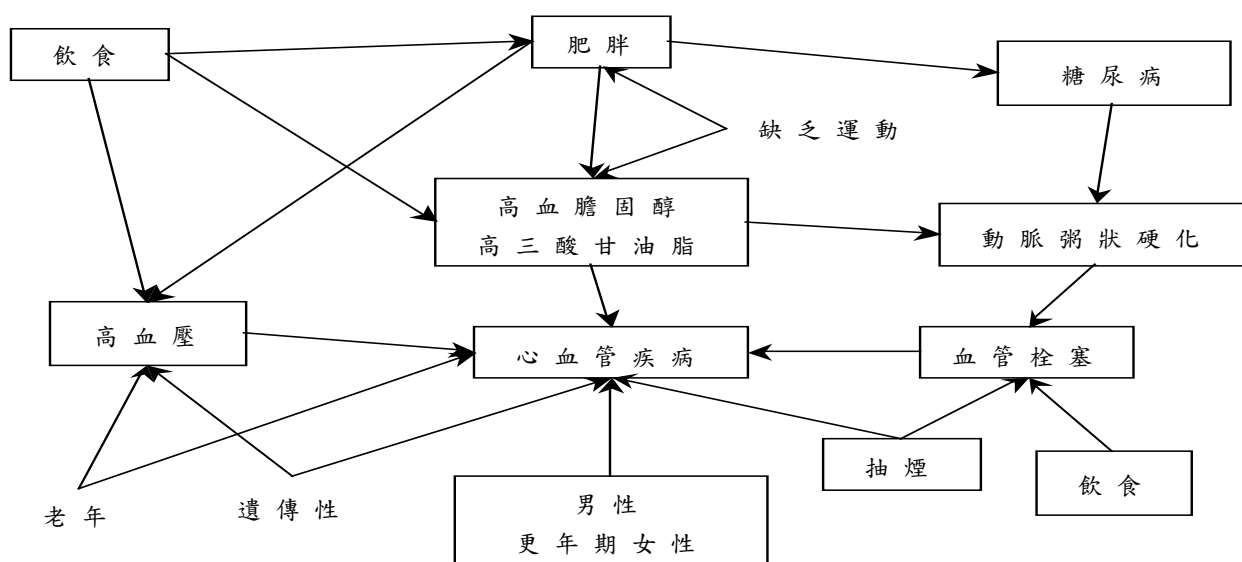
- ◆每天喝牛奶或奶製品，或將奶類應用於烹調，如將奶粉加入濃湯中。但會腹瀉或脹氣的人，可嚐試不含乳糖的奶製品或優酪乳。
- ◆連骨頭一起吃，如酥酥的魚骨頭就可吞下。
- ◆骨頭湯加點醋，可使骨頭中的鈣質釋出。



◎增加鈣質吸收的方法

- ◆維生素D可幫助鈣質的吸收，其可從牛奶、蛋、肝等食物中獲得。另外選擇早上十點以前，下午四點以後曬曬太陽（中午時段紫外線太強宜避免），也可獲得維生素D。
- ◆適量的蛋白質飲食，因為攝取過多的蛋白質，會增加鈣質的流失。
- ◆不抽煙、少喝酒，喝咖啡、茶要適量，因為抽煙，過量喝酒及攝取太多含咖啡因的飲料，都會增加鈣質的流失。
- ◆規律運動，因為運動可增加骨質密度，而且可使身體比較靈活比較不會跌倒，可選擇散步、爬樓梯、慢跑、跳舞等運動，每週至少三至四次。

由下圖了解心血管疾病的成因，針對疾病成因，修正生活、飲食行為是不可缺的。



心血管疾病的飲食對策

1. 少油

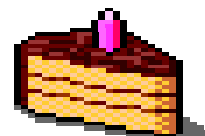
- ①少攝取高油脂、高膽固醇的食物，如：內臟類、蟹黃、油炸食物……等。
- ②選用適用的油脂，如：植物性油脂，單元不飽和脂肪酸高的油脂（如：橄欖油、花生油、芥花油等）或多元不飽和脂肪酸高的油脂（如：葵花油、大豆油、蔬菜油等）。
- ③少選飽和脂肪酸高的油脂（如：豬油、牛油、椰子油等）。

2. 少鹽

飲食要清淡，調味可用辛香料、中藥材、蔥、薑、蒜等，減少鹽分的攝取。

3. 少糖

- ①多選擇多醣類食物（如：米食、麵食等）。
- ②少吃單醣類食物（如：糖果、巧克力、含糖飲料等）。



4. 多纖維

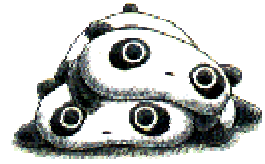
攝取高纖維質的食物，如：全穀類、新鮮水果、蔬菜、蒟蒻等。

5. 喝酒要適量，不要酗酒。

黃豆中異黃酮素對更年期的好處

由一些研究結果可知，異黃酮素具有下列作用：

- 1.降低總膽固醇、三酸甘油酯、低密度膽固醇的數值。
- 2.幫助血壓的控制。
- 3.減少鈣質的流失。
- 4.降低癌症的發生率。



黃豆蛋白中含有豐富的異黃酮素，而異黃酮素是一種與女性荷爾蒙（Estrogens）相類似的天然物質，可以發揮類似女性荷爾蒙的作用。而一些研究結果顯示，黃豆蛋白的補充作用，對更年期婦女有益，且為鈣質的來源。因此，適量的黃豆及其製品（如：豆腐、豆乾、味噌、豆漿、素肉塊等），可攝取蛋白質、鈣質和異黃酮素，並幫助女性朋友減輕更年期的不適症狀。

◎ 黃豆及其製品食譜示範

◆ 紅燒黃豆

材料：黃豆 4 兩、麵筋 4 兩、麵筋泡 30 粒、醬油 4 湯匙、紅糖 2 湯匙、水半杯

作法：↓麵筋洗淨撕成片。麵筋泡用熱水泡過。

↓黃豆洗淨、泡水約 2 小時。

↓所有材料放入，用小火煮至豆軟、汁收乾，再加入麵筋片、麵筋泡同煮 5 分鐘即可。

◆ 木耳燴豆花

材料：高湯（或清水）4 碗、豆花 1 碗、乾木耳半兩、金針半兩、蔥 2 支、香油少許、太白粉水 4 大匙；調味料：鹽 1 茶匙、白胡椒粉少許

作法：↓木耳泡水至軟，揀去雜質，用手撕小片。

↓金針用水略微浸泡後，每條打結備用。

↓蔥洗淨、切碎備用。

↓鍋內放入高湯（或清水），再加入金針和木耳煮開，改小火，加入所有調味料煮熟。

↓放入豆花同煮，再用太白粉水勾薄芡，最後灑上蔥花、香油即可。

若要舒適渡過更年期及擁有下半輩子的健康，除了請婦產科醫師評估是否需要荷爾蒙治療外，還要注意飲食的均衡及以上所提的注意事項，多花些時間照顧自己的健康，就是給自己最好的禮物，多動、多笑、少煩惱，關愛家人之餘更要關愛自己。