

台中地區更年期婦女飲食中營養素、異黃酮素及相關食物攝取狀況之研究

黃士懿;謝明哲

Yang HY;Huang SY;Yeh LS;Shieh MJ

Abstract

本研究目的在探討更年期婦女飲食中營養素、異黃酮素(isoflavones)及相關食物之攝取狀況。於 2002 年 2 月和 2003 年 5 月期間，以台中中國醫藥大學附設醫院婦產科門診初診病人中的更年期婦女為對象，共計 55 名，進行基礎血液生化檢驗，24 小時回憶法及三天飲食紀錄收集飲資料。結果顯示，受試者除總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇(LDL-c)偏高之外，其餘生化數值皆於正常範圍之內。更年期婦女之熱量、蛋白質、脂質的攝取量及佔該年齡層女性膳食營養素參考攝取量百分比分別為 1618 ± 513 大卡(108%)、 58.9 ± 24.1 公克(126%)、 61.2 ± 28.1 公克(122%)，顯示皆高於膳食營養素參考攝取量。粗纖維 4.6 ± 2.7 公克、其他營養素鈣、鎂、維生素 E、維生素 B6 等攝取量均低於 2002 年國人膳食營養素參考攝取量。由上述資料顯示巨量營養素偏高而某些維生素及礦物質攝取量偏低。另外，每日飲食中異黃酮素的攝取量為 10.9 ± 9.9 mg，其中 daidzein 4.81 ± 4.54 mg、genistein 6.30 ± 5.86 mg、glycitein 0.74 ± 0.96 mg，其食物來源主要是豆腐、豆干、豆皮、豆漿、豆腐乳、黃豆芽、黃豆粉、素火腿等。綜合以上結果得知，台中地區更年期婦女營養素攝取並不均衡，熱量、脂質、蛋白質的攝取偏高，而鈣、鎂、維生素 E 等營養素的攝取則偏低；另外，大豆異黃酮素的攝取量與其他東方國家比較顯著低於日本、韓國與中國大陸。