

更年期婦女的飲食保健

[發表醫師] :李盈靜 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/12/8

更年期並不是一種疾病，而是生命過程的一個階段，是一個進入老年期的過渡階段，男女都有更年期，只是男性的反應沒有那麼明顯。對女性而言，最明顯的改變是月經開始不規則，女性荷爾蒙分泌逐漸減少而至停止，這時婦女也喪失生育能力。由於女性荷爾蒙減少及其他內分泌失調，導致生理及心理上的許多不適，例如熱潮紅、盜汗、腰酸背痛、皮膚搔癢、陰道乾燥、頻尿等生理反應，以及容易情緒不穩定、焦慮、多疑、失眠等心理方面的不適。這些生理及心理上的不適，又因個別體質與營養的差異，而有程度上的不同。

女性荷爾蒙對於婦女有保護作用，停經後的婦女骨質會加速的流失，最後造成骨質疏鬆症。此外停經後的女性得到心血管疾病的比例會明顯上昇，這也是女性荷爾蒙停止對心血管保護的結果。此時特別需要注意營養的均衡攝取、保持運動的良好習慣。藉著日常生活的調整，放鬆技巧及減輕壓力來減低因更年期症候群所帶來的不適，盼能輕輕鬆鬆度過更年期，迎接更健康的人生階段。

更年期婦女的飲食攝取原則與一般人一樣，首先要注意飲食的均衡，每天攝取六大類食物即奶類、蛋豆魚肉類、主食類、蔬菜類、油脂類、水果類。由於不同食物提供不

同的營養素，多樣化且適量的攝取才能得到人體所需的營養素。另外，下面幾點是更年期婦女要特別注意的：

（一）維持理想體重、避免肥胖：

更年期婦女由於基礎代謝率下降且活動量減少，飲食上如果沒有節制，體重就會無情的上升。烹調方式盡量以清蒸、水煮或涼拌、滷、烤等少油的方式。並減少鹽份的攝取，選擇的食材，

以新鮮為主，減少加工之罐頭及煙燻食品。

（二）減少甜食及含飽和脂肪酸、膽固醇高的食物甜食糕餅及豬油、棕櫚油等做成的點心易使血脂肪過高而導致高脂血症，增加心血管疾病之發生率，應盡量減少攝食。建議以植物油(棕櫚油、椰子油除外)替代動物油，其中以橄欖油、芥花油、菜籽油、紅花子油為佳。

（三）高纖維的飲食

纖維可降低血液中之膽固醇及三酸甘油酯，並可促進腸道蠕動，使排便順暢，減少便秘，降低大腸癌之發生率。高纖維之食物來源有全穀類、蔬菜以及水果等。

（四）攝取足夠之鈣與鎂鈣與鎂可減輕失眠、神經質與焦慮不安，並預防骨質疏鬆症。

若晚上難以入眠，可睡前一小時喝杯熱牛奶。奶類是人類最好的鈣質來源，若喝牛奶腹瀉，可改喝優酪乳等來取代之。另外可多選用豆類或其製品，如豆腐、豆干等，以及加鈣穀類，或是帶骨食用之小魚干來增加鈣質的攝取，預防骨質疏鬆症的發生。含鎂豐富的食物，如硬果、莢豆、五穀類及深綠色蔬菜。

（五）攝取富含抗氧化營養素的食物：

維生素 C、維生素 E 及維生素 A(或 β -Carotene)是天然的抗氧化劑，具保護細胞的功能並降低心血管疾病的發生。富含維生素 C 的食物有枸櫞類水果(如柳丁、橘子、芭樂...等)。而維生素 E 具有抗氧化作用可清除自由基，且有抗老化及保護細胞黏膜之功

能，其主要存在於小麥胚芽、胚芽油、乾豆、全麥穀類、深色蔬菜。肉類、內臟、蛋等食物中含有豐富的維生素 A。

β -Carotene 可在人體內轉變成維生素 A，主要存在深綠色、深黃色蔬菜如：A 菜、胡蘿蔔、南瓜、木瓜...等。

針對其他生理上的變化，在飲食上可多加注意：

◆熱潮紅、心悸、失眠：

有醫學研究證實，黃豆含有豐富的植物雌激素(Isoflavones)即異黃酮素，植物雌激素可紓緩更年期的不適，例如潮熱、降低血膽固醇及心血管疾病。故可多選擇豆類(黃豆食品有豆漿、加鈣豆奶、豆腐、素雞、豆干、腐竹...等)、五穀雜糧、牛蒡等富含植物雌激素的食物。。

◆頻尿、尿失禁、尿道感染：

預防泌尿道感染應多喝水，但針對頻尿、尿失禁者睡前應避免飲用大量的水份，並少吃水份含量高及利尿的水果：如西瓜。喝酒及含咖啡因(咖啡、茶、可樂)等有利尿物質的飲料應避免飲用。蔓越莓中的一種物質『前花青素』(proanthocyanidins) 或稱作濃縮單寧酸 (condensed tannins)，可以防止細菌、病菌附著於尿道的內皮細胞上，細菌易隨尿液排出體外，可預防泌尿道的感染。

更年期婦女面臨生理的改變，除了注意飲食及生活型態外，心情 也需要做好調整，多培養自己的嗜好、多參與休閒活動，且保有一顆年輕的心，讓自己愉快的跨越更年期的障礙與不適並非難事。

!!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。