



快樂迎接更年期 選對食物沒煩惱

文／臨床營養科 營養師 黃婷婷·鍾靜君

婦女到了45-50歲左右，卵巢機能逐漸退化，女性荷爾蒙日益減少，這時各式各樣的症狀便會逐一出現，最明顯的變化是月經的改變，諸如經期變得很不規則，月經量變得很多或很少，最後終於停經等等，症狀因人而異。

女性荷爾蒙會突顯生理上的女性特質，可說是女人散發魅力的主要來源。女性荷爾蒙亦可促進皮膚的新陳代謝與抑制皮脂分泌，使肌膚細緻有光澤。女性荷爾蒙還有助於預防骨質疏鬆及心血管疾病，也能預防記憶力衰退及提升免疫力，維護身體健康。更年期女性心情容易浮躁，情緒起伏不定，這是女性荷爾蒙失調所致，一旦調理到平衡狀態，就能緩解焦慮、不安、憂鬱等情緒。

更年期的症狀

● 熱潮紅和盜汗

因荷爾蒙的分泌有了變化，造成血管突然收縮或放鬆，體溫會突然上升，臉部、頸部、胸部會有悶熱感，並且伴隨盜汗。

● 月經不規則

內分泌改變，造成月經天數變短或拉長、經期量變少或停經。

● 心悸、呼吸困難

更年期婦女容易出現心悸，最常見的狀況是心跳忽然加速，甚且喘不過氣來，過了一兩分鐘便能恢復。

● 腰酸背痛

由於女性荷爾蒙減少，骨質密度跟著降低，關節處支撐乏力，加上腰臀骨頭旁的肌肉力量減弱，因而造成腰酸背痛。

● 頭痛、頭暈

很多人會在清晨時出現頭痛、頭暈的現象，或是站立時感到暈眩。

● 皮膚乾燥、性交疼痛

荷爾蒙分泌減少，皮膚容易變得乾燥，陰道也因而乾燥、萎縮，致使性交疼痛。

● 失眠

失眠是更年期婦女很常見的困擾。由於常在凌晨發生熱潮紅與盜汗，嚴重影響睡眠

品質，加上白天自律神經失調，精神無法放鬆，不能獲得充分的休息，日積月累之下，失眠跟著報到。

● 情緒起伏大

更年期婦女情緒起伏大，常出現暴躁易怒，敏感脆弱、不容易信任別人等心理狀態。

我進入更年期了嗎？

更年期自我評分表

症狀	1. 潮紅出汗	2. 頭暈	3. 頭痛	4. 焦慮	5. 情緒抑鬱	6. 失落感	7. 精神緊張	8. 失眠	9. 疲憊	10. 背部酸痛	11. 關節痠痛	12. 肌肉酸痛	13. 皮膚乾燥	14. 性欲降低	15. 性感受度低	16. 陰道乾燥	17. 性生活困難	總分
	無	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3次以下/天(有時)	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	
5次左右/天(經常)	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	
10次以上/天(影響生活)	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	
症狀評分																		

植物性性荷爾蒙與女性荷爾蒙類似，更年期婦女體內的女性荷爾蒙濃度下降，伴隨著許多生理和心理狀態的改變，若能從天然食物補充女性荷爾蒙，有助於減輕不適。下述幾種食物富含植物性荷爾蒙，供大家參考：

富含植物性荷爾蒙的食物

● 山藥

山藥含有植物性荷爾蒙，可以舒緩婦女熱潮紅、盜汗等更年期症狀。山藥的營養價值十分豐富，內含水溶性纖維、維他命B1、B2、C、鎂、黏蛋白、多巴胺等成分，可增加免疫功能、擴張血管、改善血液循環，有助更年期婦女預防心血管疾病。黏蛋白還可以促進血液中LDL（低密度脂蛋白）的排泄，減少皮下脂肪的堆積。

● 黃豆

黃豆內含大豆異黃酮，是一種植物性荷爾蒙，更年期婦女適量補充，能減輕不適，亦可預防血管硬化，防止骨質疏鬆。黃豆製品相當多樣化，如豆漿、豆腐、豆乾、味噌湯等等，建議進入更年期的女性朋友，每天攝取2-3份黃豆製品，就可以發揮作用，有效預防更年期各種不適。所謂1份黃豆製品，相當於方形豆腐1塊、豆漿1杯、油豆腐2塊、盒裝嫩豆腐1/2塊。

● 番茄

番茄的番茄紅素及維他命A、C、E等營養素，是天然抗氧化劑，有防止老化的作用。番茄中的褪黑激素，能幫助睡眠，更年期婦女容易失眠，多吃番茄有助入眠。

● 香蕉

香蕉含有維生素B6和鉀離子等，有助於血清素的形成，可維持好心情。鉀離子還可以幫助血管平滑肌的鬆弛，有降血壓的效果。香蕉含有豐富的水溶性纖維，能調節腸胃道的菌叢生態，抑制害菌與幫助益菌生長，便秘者食用，可以刺激腸胃蠕動，使排便順暢。

● 深海魚類

秋刀魚、鮭魚、鰻魚、鱈魚和沙丁魚等魚類，含有 ω -3， ω -3屬於多元不飽和脂肪酸，能促進前列腺素分泌，進而轉換成人體所需的性腺荷爾蒙。更年期婦女多攝取深海魚類，不僅可改善更年期症狀，也可預防動脈硬化，降低心血管疾病的發生。

● 綠花椰菜

內含三甲醇，是一種抗癌物質，預防癌症有不錯的效果。綠花椰菜富含鈣質，可預防骨質疏鬆，並提供豐富的膳食纖維，有助於降低血中膽固醇，防止動脈血管硬化，減少罹患心血管疾病的機率。

● 堅果類

含有多元不飽和脂肪酸，可以降低血中膽固醇，保護血管。堅果類富含脂溶性抗氧化劑維生素E，是身體細胞膜最重要的自由基清除者，可維持細胞膜的完整性。但要注意的是，堅果類屬於油脂類，熱量較高，不宜過量食用。建議每人每天攝取堅果類食物，最多1-2份，並取代油脂量。所謂1份，大約是2顆核桃，或6-8顆腰果。



營養師的小叮嚀

● 均衡攝取6大類食物

6大類食物指的是「五穀根莖類」、「奶類」、「蛋豆魚肉類」、「蔬菜類」、「水果類」和「油脂類」。各類食物提供的營養素不同，宜均衡攝取，維持身體所需。

● 飲食不過量

新陳代謝會隨著年紀而減慢，應秉持8分飽原則。

● 減少油脂攝取

更年期婦女由於荷爾蒙改變，血中膽固醇易上升，故應減少油脂攝取，烹調時多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的方式。若烹調要用油，植物油優於動物油，例如橄欖油、菜籽油、葵花籽油等等。

● 選擇新鮮食材

選擇新鮮食材，避開加工品，健康沒煩惱。

● 減少碳水化合物攝取

碳水化合物就是醣類，是身體主要的熱量來源，但攝取過多會造成體重增加，建議多選擇全穀類製品。

● 多吃含鈣食物

停經後，女性荷爾蒙分泌減少，導致骨質流失增加，多吃含鈣食物，如牛奶、優酪乳、小魚乾、吻仔魚、蠔、黃豆製品、豆腐、豆乾、綠花椰菜、海帶、海藻等，可以避免骨質疏鬆。

● 增加維生素A、B群、C、E和鎂的攝取

平時多吃新鮮蔬果與五穀雜糧，就能攝取到相關的營養素。例如胡蘿蔔、南瓜、黃

椒、酵母、全麥製品、綠葉蔬菜、牛奶、肝臟、柑橘類水果、番茄、櫻桃等等。

● 減少鹽分攝取

選擇新鮮的食物，忌食湯汁、醃漬食品、罐頭。許多含鈉量高的食物，例如麵線、油麵、蜜餞、餅乾，應儘量避免攝取。

進入更年期首先要做的是調整心情，樂觀面對。更年期不是病，只要配合飲食和適合自己的運動，隨著更年期而來的許多問題便能迎刃而解。

健康食譜DIY

● 味噌魚

材料：

鮭魚200公克、少許酒、少許白味噌。

作法：

- 1.先將魚肉洗淨擦乾，放入酒中醃片刻。
- 2.將白味噌均勻抹在魚肉上，放置1小時入味，再放入烤箱烤至金黃色即可。

功效：

鮭魚肉含有豐富 ω -3不飽和脂肪酸，可預防動脈硬化；味噌為黃豆製品，含有植物性荷爾蒙、鈣質及豐富的蛋白質，能減緩骨質流失，降低女性更年期症狀及預防癌症。

● 麻婆豆腐

材料：

豆乾丁100公克、豆腐1塊、青蔥末、薑末適量、水1碗、辣豆瓣醬2大匙、香油2小匙、花椒粉1小匙、醬油1大匙、太白粉水適量。

作法：



- 1.起熱油鍋，放入豆乾丁炒香後，加入蔥白、蒜末、薑末同炒，炒至金黃色，再加入辣豆瓣醬炒勻。
- 2.豆腐切丁加水，以醬油調味上色，水滾開後轉小火，續煮10分鐘至入味。
- 3.待湯汁略收乾，以太白粉水勾芡，灑上青蔥末及花椒粉，蓋上鍋蓋轉大火，待悶出花椒香後，淋香油盛盤。

功效：

豆腐含有鈣質和大豆異黃酮，可以維持停經後婦女的血液循環和骨骼健康。

● **銀魚莧菜羹**

材料：

吻仔魚50公克、莧菜100公克、香菇2朵、薑2片、蔥1支、水3杯、米酒1小匙、鹽1/4小匙、糖1/2小匙、麻油1/4小匙、太白粉水2匙

作法：

- 1.將香菇洗淨切成絲狀，蔥切成小段，薑切絲。將莧菜洗淨，切成適當大小備用。吻仔魚洗淨瀝乾備用。
- 2.水倒入鍋中，大火煮沸，加入吻仔魚、莧菜、香菇絲、蔥、薑，煮滾後轉小火，加入鹽、糖和米酒調勻。
- 3.最後加入太白粉水勾芡，淋上麻油。

功效：

吻仔魚和莧菜的鈣含量相當高，莧菜中的鎂和鈣可以發揮骨骼保健效果。🌐

參考資料：

- Better Health Channel.(www.betterhealth.vic.gov.au)
- 更年期調養100招（三采文化）
- 更年期調理特效食譜（康鑑文化）