在 信 大 腹 婆

黄金女郎多保諭

年期」是女性卵巢功能逐漸衰退的時期,在這段期間,卵巢分泌的荷爾蒙越來越少,生理和心理也隨之發生變化。一般來說,台灣婦女的更年期平均約在50歲左右,臨床上的表現,短期而言,包括月經失調,自主神經失調所造成的盜汗、心悸、熱潮紅,以及失眠、生殖泌尿道上皮的萎縮退化等。長期而言,將進一步造成骨質疏鬆症和心血管方面的疾病。

有些婦女在進入更年期後,還會明顯增胖,雖然俗稱「福態」,但肥胖終究是健康的敵人,身材走樣,也可能影響自信心,此福實在非福。以下提出幾個有關更年期肥胖常見的疑問,爲大家解答。

文/婦產部 醫師 沈煌彬・楊東川

更年期是否會造成婦女體重上升?

停經以後確實會增加婦女的體脂肪比率,而且脂肪集中的部位會由大腿及臀部向腹部移動,加速腹部內臟脂肪的堆積。體重增加之後,血液中總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇及胰島素濃度也會上升,進一步升高罹患心血管疾病的危險性。體重增加常見於更年期與接近停經期的幾年間,原因有三:

1.活動量減少

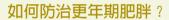
年紀增長,活力降低,不想動,活動量因此減少;關節退化及其他健康因素,也會造成日常工作活動量和休閒時間的活動量降低。

2.基礎代謝率下降

女性荷爾蒙降低, 導致脂肪與糖的代謝改 變,多餘的熱量很容易 在皮下脂肪積存。

3.飲食量增加

雖然基礎代謝率降 低,但吃的往往不比以 前少,甚至會比較沒有 節制,日積月累,自然 會越來越胖。



對於停經後婦女的肥胖或過重,治療建議與停經前類似。

均衡飲食

- 採取低脂肪、高纖維飲食,少吃零食與甜食。
- 攝取適當的蛋白質,例如瘦肉、雞、魚、牛奶、蛋 類等。
- 多吃新鮮蔬菜和水果,增加維生素和礦物質的 攝取量,增強身體抵坑力。
- 多吃含鐵及鈣的食物,例如黃豆及其豆製品、 小白菜、茄子、油菜及芹菜等,可有效預防貧 血及骨質疏鬆。
- 控制脂肪的攝取量,少吃動物油,多吃植物油,因爲動物油含有飽和脂肪酸,攝取過多會引起高血脂、動脈硬化、肥胖症等;植物油含有不飽和脂肪酸及維生素E,有助抗衰老。



飲食要清淡,減少鹽份攝取,不要接觸刺激性食品, 例如菸、酒、咖啡、濃茶、 胡椒等。

規律運動

根據自己的愛好與體能狀況,從事不會增加關節負擔的運動,並且持之以恆,例如游泳、打太極拳、散步等。只要規律運動,消耗多餘的熱量,就能保持身體健康和體型健美。



荷爾蒙補充療法會不會增加體重?

許多人認為荷爾蒙治療會增加體重,但是大部分研究結果是相反的,目前並無一致的共識。不過要注意的是,荷爾蒙治療有可能造成食量大增,因此要避免體重上升,最重要的還是加強飲食控制。停經婦女經由運動及節食來減肥的效果,不比年輕婦女差。

但是,停經婦女若過度節食減肥,會使得骨密度下降, 因此建議在減肥的同時,除了要做負重運動,適度補充鈣質 及維生素D,還應定期接受骨質密度評估。切記,如果一味採 用極低熱量且營養不均衡的減肥法,容易造成維生素B群、鐵 質、鈣質等營養素攝取不足,長期下來可能會使健康虧損,更 加得不償失,日後也容易復胖。

更年期肥胖會使得許多新陳代謝疾病的發生率升高,老 化更加重其嚴重性,因此更年期婦女必須認真地避免發胖,少 吃一點,多動一些,時刻注意體重的變化,不讓肥胖上身,當 個「無病一身輕」的黃金女郎。

