



# 拒當大腹婆

# 黃金女郎多保重

文／婦產部 醫師 沈煌彬・楊東川

「更年期」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，為大家解答。

## 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。

## 如何防治更年期肥胖？

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，增強身體抵抗力。
- 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，因為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。🍎

