

更年期報到！ 當個疼愛自己的女人

文／臨床營養科 營養師 吳淑惠

向樂觀開朗的王阿姨，近來經常在半夜出現熱潮紅和盜汗，還會莫名的憂愁、心悸及不安，好同事關心地拍拍她的肩膀問：「妳怎麼了？這陣子看起來總是無精打采？」。

同樣到了更年期，有些人似乎沒什麼感覺，有些人的症狀卻十分明顯。根據統計，大約7-8成的女性會有更年期症狀，程度輕重和個人心理及環境有關。如果對工作、生活並無太大影響，可以透過自我心理調適，放慢生活步調與飲食調理來接受人生另一階段的自己；如果症狀嚴重到已經造成困擾，則應請醫師對症下藥或接受專業心理諮商。

以女性的平均壽命80歲來計算，更年期大約從45-55歲開始，亦即女性一生有1/3的時間是在更年期之後，既然如此，女性該如何透過適當的營養調理來與更年期共處呢？

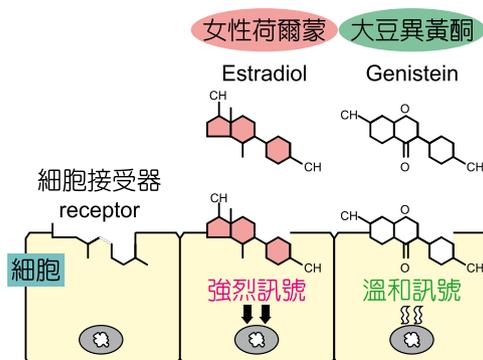
● 更年期婦女之友：大豆異黃酮素

大豆異黃酮素又被稱為「植物性女性荷爾蒙」(phytoestrogen)，主要是因為它的結構與女性荷爾蒙中的動情激素(estrogen)相似。在生理效應方面，它沒有女性荷爾蒙的副作用，卻擁有和女性荷爾蒙類似的生理作用，可改善更年期的荷爾蒙不平衡症候群。

植物性荷爾蒙與動物性荷爾蒙相較，無副作用，亦無致癌風險，其生理作用介紹如下：

1. 可活化製造骨骼細胞、抑制蝕骨細胞、防止骨質流失、幫助身體留住骨本，以預防骨質疏鬆症。
2. 降低更年期婦女罹患心血管疾病的機率，並可調節血脂。黃豆富含的高纖維素，可與膽固醇結合後排出體外；大豆異黃酮素則能降低血液中的LDL膽固醇，增加HDL膽固醇，能預防心血管疾病的發生。
3. 大豆異黃酮含量約占大豆的0.2-0.4%，尤以胚軸含量最高，可達2.4%。雖然大豆含有12種以上結構不同的異黃酮，但目前以含量最多且最重要的金雀素黃酮(Genistein)最為熱門，其抗癌成分可抑制酪胺酸蛋白(tyrosine protein kinase)，因此能夠阻斷腫瘤細胞新血管的生成，對乳癌、結腸癌等癌症具有預防效果。其他天然草本植物，如茴香、芹菜、荷蘭芹、苜蓿等，也含有類似的雌性激素。

如何從天然食物中攝取？建議每天食用2-3份黃豆製品（1份=240cc無糖豆漿=半盒盒裝嫩豆腐=小方豆乾1又1/4塊），即可達到成年女性每日建議量，輕鬆補充天然的大豆異黃酮素。若服用補充劑，應注意劑量，衛生署規定每天用量低於50毫克，視為食品，大於50毫克則視為藥品，必須請教專業人員再使用。



● 嫩豆腐 140g (約1/2盒)

熱量：72kcal	膳食纖維：1.1g
蛋白質：6.9g	鈉：45mg
脂肪：3.7g	磷：102mg
醣類：2.7g	



● 小方豆干 40g (約1/4片)

熱量：64kcal	膳食纖維：1.3g
蛋白質：7.0g	鈉：46mg
脂肪：3.4g	磷：99mg
醣類：1.4g	



● 豆漿 260c.c.

熱量：165kcal	膳食纖維：7.7g
蛋白質：7.0g	鈉：110mg
脂肪：4.2g	磷：91mg
醣類：26.0g	



食譜示範

紅麴山藥豆腐：

材料：

紫山藥10g、盒裝豆腐50g、紅麴醬適量、枸杞

作法：

1. 將材料洗淨、山藥去皮後切小塊，加入紅麴醬及枸杞炒熟後備用。
2. 將豆腐上方挖個小洞，放入上述材料後，蒸熟或涼拌皆可。



● 保護心臟血管：聰明選好油

1. ω -6系列必需脂肪酸「 γ -次亞麻油酸」(Gamma-Linolenic Acid/GLA) 在體內扮演許多重要的角色，例如前列腺素 (prostaglandins/PG) 的先驅物，可產生類似荷爾蒙的物質，協助調節荷爾蒙平衡，以舒緩經前症候群與更年期障礙等。油類來源如：月見草油、琉璃苣油。
2. 1星期至少吃兩次深海魚類，如：沙丁、鯖魚、魚參、日本花鯖魚、鮭魚等。吃素者可用紫蘇、黃豆油、玉米油替代。這些食物富含 ω -3多元不飽和脂肪酸，可降低心臟病發生率。
3. 烹調時可選擇橄欖油等單元不飽和脂肪酸植物油，低溫烹煮，避免油炸，以預防心血管疾病及過多自由基產生。

依脂肪酸的飽和度及其主要食物來源，又可分為以下3大類：

表1：油脂選擇參考

飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
動物性油脂（魚油除外）、奶油 牛油、豬油 肥肉 椰子油、棕櫚油 氫化植物油 （瑪其林、烤酥油）	苦茶油 橄欖油 芥花油 花生油 酪梨 腰果 榛果 芝麻	紅花籽油 葵花籽油 黃豆油 玉米油 南瓜子 深海魚類油脂（如鮭魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚）

● 及時儲備骨本：鈣質不能少

荷爾蒙缺乏會加快骨中鈣質流失的速度，停經後3-5年便有發生骨質疏鬆症的危險，因此必須注意飲食中是否含有豐富的鈣質。富含鈣質且容易吸收的食物有牛奶及其製品（如：低脂鮮奶、奶粉、優酪乳）、傳統豆腐、豆干、干絲、凍豆腐。蔬菜類如芥藍菜、莧菜、香菇、海帶、髮菜等。其他如小魚乾、蝦米、黑芝麻、堅果類、市售養生麥粉、三寶燕麥片等。

值得一提的是，鈣、鎂會協助人體神經傳導及放鬆肌肉，具有安定神經的作用。攝取含適當比例鈣、鎂的食物，可幫助女性較能輕鬆面對更年期的壓力。含鎂豐富的食物有堅果、莢豆、五穀類及深綠色蔬菜。

此外，適度的戶外運動和散步，接受陽光照射，促進體內自行合成維生素D3，可加強鈣質的吸收利用。

● 敬請保持距離：鹽與咖啡因

過多的鹽分及咖啡因，易使血壓上升和增加尿鈣的流失，過量的咖啡因還會使腸胃道吸收鈣的能力下降，故應減少食用罐頭及加工食品、麵線、臘肉、鹹餅乾等，因為這些食物都添加了含鈉高的蘇打、發粉及鹽。建議改以天然調味料來增加食物的風味，飯後若習慣喝咖啡或濃茶，不妨嘗試改喝薰衣草、玫瑰花草茶，有助於放鬆心情。



● 預防慢性病上身：體重要控制

大多數女性到了更年期，體重會增加2-5公斤，適當控制體重可降低心血管疾病和癌症的發生率，但若過瘦，反而會增加骨質疏鬆的機會，故應維持體重及體脂肪在正常範圍內。美國癌症協會的一項調查顯示，因癌症死亡的120萬人當中，過重或過瘦者所占比例極大；體重超過40%以上的肥胖女性，死於子宮內膜癌、乳癌、卵巢癌和膽囊癌的機會，比正常體重的女性高出許多。

表2：體脂率參考值

	男性	女性
<30 歲（正常值）	14-20%	17-24%
>30 歲（正常值）	17-23%	20-27%
肥胖	>25%	>30%

為了維持理想體重，飲食以低油、低膽固醇為主，原則如下：

- 少吃油煎、油炸、油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。
- 少吃內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵，蛋黃每週不超過2-3個。
- 多選用富含纖維質的食物，如未加工豆類、蔬菜（金針菇、黑木耳、花椰菜、竹筍等）、全穀類。



同時，善用高纖維低熱量食物，增加飽足感，如蒟蒻或寒天。寒天又稱珊瑚草，為海藻類食物，含鈣、鐵、鎂、鉀及豐富膠質，不僅含鈣量高於排骨，其膠原蛋白成分更是天然的美膚保養品。4g寒天粉=3kg食物纖維，可刺激腸壁，解決便秘。

夏季低熱量菜單示範

日式蒟蒻蔬菜涼麵

材料：蒟蒻麵60g、熟四季豆20g、苜蓿芽20g、素火腿絲20g、玉米粒少許、紫色高麗菜10g。

醬汁：芥末適量、日式醬油

作法：將所有材料切絲並洗淨，加入醬汁拌勻即可。

涼拌野菜寒天

材料及作法可自由搭配，加入新鮮美生菜、海藻類、海鮮類，搭配和風醬，口感清爽，十分適合夏季食用。

奇異果寒天晶凍

寒天凍切小塊加任選新鮮水果切丁，作法簡單，可當下午點心享用。

許多研究證明，平常留意自己健康狀況及營養良好的女性，比較不會產生嚴重的更年期症候群。親愛的姐妹們，忙碌的工作之餘，請別忘了多關心自己，每天均衡攝取各類食物，設法找出讓自己和家人朋友快樂的方法，一起過個輕鬆自在的更年期生活！



表3：更年期常見各種不適症狀的飲食建議

不適症狀	飲食建議
心悸、熱潮紅、失眠、情緒低落	1. 多選擇大豆類、五穀雜糧、牛蒡、山藥等富含植物雌激素的天然食物 2. 攝取含維生素B群食物、避免含咖啡因的飲品
頻尿、尿道感染	1. 睡前避免喝大量的水或吃水分含量高、利尿的瓜類水果或含咖啡因飲品 2. 適量食用蔓越莓以預防泌尿道感染
肥胖、心血管疾病	1. 低油脂、高纖維飲食 2. 油脂可多選用橄欖油或以堅果類替換 3. 攝取大豆類食品 4. 攝取富含維他命C、E及A（或β胡蘿蔔素）的食物，因其為天然的抗氧化劑，具保護細胞的功能，並能降低心血管疾病的發生。 5. 維持理想體重
陰道乾澀、發炎	益生菌（優格或優酪乳）可維持正常陰道內菌叢，減少感染
骨質疏鬆症	1. 每日至少1-2份奶類食品 2. 攝取富含鈣、鎂的食物 3. 攝取大豆類食品 4. 避免過量的高蛋白食物（含磷高），以免增加骨質流失。肉類的攝取量，每天不超過4兩，最好以豆製品或魚類取代 5. 少喝咖啡少喝酒，預防骨質流失