



# 更年期 的營養 照護

## 黃金女郎 聰明吃

文／臨床營養科 營養師 賴雅琪

**更**年期是每個人必經的過程，女性大約從45-50歲開始，卵巢會漸漸停止製造女性荷爾蒙，造成經血量逐漸減少，終至停經的這段期間，即所謂的「更年期」。

更年期常見的症狀，在心理層面為焦躁、恐慌、憂鬱，在生理層面則為熱潮紅、陰道乾澀、性交不適、失眠、記憶力退化、盜汗、虛弱、頭暈、胸悶、心悸、骨質流失、頻尿等。

### 到了更年期，飲食要斤斤計較

更年期的營養攝取有幾個重點：

#### ● 以均衡飲食為原則

依行政院衛生署2011年公告的國人每日飲食指南，建議如下：

- 1.全穀根莖類：1.5-4碗／天
- 2.蔬菜類：3-5碟／天（約家用瓷碗3-5碗）
- 3.水果類：2-4份／天（1個拳頭大，或家用瓷碗8分滿為1份水果）
- 4.豆魚肉蛋類：3-8份／天（3指大的肉、1顆蛋、1塊田字水豆腐或半盒盒裝豆腐，皆為1份肉類）
- 5.低脂乳製品：1.5-2杯／天（240c.c／杯）
- 6.油脂與堅果種子類：油脂3-7茶匙、堅果種子1份（如：核桃2粒、腰果或杏仁果5粒、開心果10粒）

#### ● 適度攝取熱量與規律運動，維持健康體重

更年期婦女的新陳代謝率較低，而過多的熱量攝取會轉變成脂肪囤積在體內，並增加罹患慢性病的風險，所以此時務必做好體重控管，並養成規律運動的習慣（每週3-4次、每次30分鐘）。

#### ● 飲食少醃漬，清淡更健康

每日鹽份攝取宜控制在6-8g，並減少醃漬品、沾醬的使用。油炸及高油高糖的食物含過多熱量，應避免攝取。

### ● 以白開水取代含糖飲料，少吃加工品

含糖飲料及加工品不利於體重控制，且會增加罹患慢性病的風險，因此建議以白開水取代含糖飲料，並盡量避免吃加工品。

### ● 特殊營養素的補充

**1.鈣質：**更年期婦女因女性荷爾蒙分泌不足，因此會加速骨質流失。為延緩骨質流失，建議每日攝取2杯低脂奶（240c.c./杯），以及多攝取富含鈣質的食物，如：帶骨小魚、豆腐、黑芝麻、紫菜、海帶等。適度的曬曬太陽，可以促進鈣的吸收。另外，在大骨湯中加點醋，可以促進鈣質釋出，或在濃湯中加入牛奶調味，都是可以增加鈣質攝取的方法。

**2.維生素D：**維生素D可促進骨骼鈣化，其主要來自於動物性食品，如：魚肝油、牛肉、乳製品、鮭魚、鮪魚、沙丁魚等。

**3.維生素B群：**維生素B群可減輕疲勞，各類食物均富含維生素B群。

**4.雌激素：**富含雌激素的食物，如：黃豆製品（豆腐、豆漿…）、山藥等。

### 兩道小食譜，熱量控制很重要

#### 1.鮪魚起司餅

材料：蘇打餅4片、水煮鮪魚20 g、起司醬10 g（含熱量162大卡、蛋白質6.5 g、鈣質100 mg）

#### 2.水果優格沙拉

材料：草莓30 g、蘋果30 g、香瓜50 g、香蕉20 g、低脂優格1/2杯、低脂鮮奶20c.c（含熱量76大卡、蛋白質2.7 g、鈣質89.5 mg）

更年期婦女面臨生理及心理上的變化，若能攝取均衡的營養，維持規律的作息及穩定的情緒，有助於做個愉快的黃金女郎。☺

