

快樂耕耘別怕更年期

文/何佳珍 (本院營養組督導)

根據調查發現，國內婦女平均停經年齡為 50 歲。更年期就如同青春期一樣，是生命的必經過程。更年期的婦女由於體內雌激素分泌減少而導致生理與心理諸多不適，如焦慮、多疑、失眠等心理症狀，甚至伴隨出現熱潮紅、腰酸背痛、皮膚搔癢、陰道乾燥及頻尿等生理反應，這些不適會因個別體質而有程度上的差異。為因應生理及心理上的種種壓力，更年期婦女應加強注意營養需求，以下提供更年期婦女的飲食原則。

多吃含鈣食物可預防骨質疏鬆

因女性荷爾蒙的減少，使鈣流失更快，故需增加鈣的攝取。鈣除可預防骨質疏鬆外，亦有助於紓解情緒，建議多喝牛奶或攝取富含鈣質的食物，如小魚乾、豆類食品及深色蔬菜，可適量補充鈣質營養補充劑。

補充維生素 B 群有助情緒穩定

維生素 B 群可安定神經及緩解焦慮不安的情緒，尤其是維生素 B₁、B₆、菸鹼酸及泛酸等，主要富含於各種天然新鮮食材中，維生素 B 群在加工製品中會大量流失，應避免食用。

多攝取綠葉蔬菜可增加鎂含量

鎂對紓解煩躁不穩定的情緒亦有幫助，鎂廣泛儲存於綠葉蔬菜中，故多攝取蔬菜可增加鎂的攝取量。

減少高油高脂高熱量避免肥胖

身體的基礎代謝率會隨年齡增長而減慢，故應避免高油脂食物，如油炸、油煎及熱量密度高的食物，以防止熱量囤積。此外，大量的甜食會耗損體內的維生素 B 群與鈣、鎂，故不宜多食。

維持理想體重預防慢性病發生

過重會提高糖尿病、心血管疾病及高血壓...等慢性病的罹患率。

適度補充荷爾蒙緩解不適症狀

實驗發現補充荷爾蒙可改善更年期的不適症狀、骨質疏鬆及降低心血管罹患率，但易促使乳癌及子宮頸癌的高危險群提早發病。據研究發現大豆富含豐富的蛋白質，其蛋白質中富含異黃酮素 (Isoflavones)，是一種類似人體雌激素的天然物質，稱為植物性雌激素，除可緩和更年期婦女的各種不適症狀亦可促進鈣的吸收與利用，預防骨質疏鬆並降低血液中低密度脂蛋白與膽固醇濃度，減少罹患心血管疾病機率。

每週至少三次運動須循序漸進

運動有助於體重控制、增加免疫力及預防骨質流失。達到有效運動，即每週三次從事有氧運動，每次至少 30 分鐘且心跳率須達 130 次以上。運動須循序漸進增加並達有效運動的強度，亦即感覺喘但仍可說話的程度。

停經是一種相當複雜的心理、生理及社會的問題。更年期婦女若能明瞭自己的生理變化、攝取均衡足夠的營養、多運動並做好情緒管理，必能擁有健康的身體和良好的生活品質，度過健康快樂的美好中年。