

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：更年期婦女營養保健
- 三、衛教日期：99年3月22日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：張雅芳營養師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

---

#### 何謂更年期

- 女性45歲後
- 停經的婦女
- 雌激素缺乏

有以上三項時出現一些不舒服症狀，稱為更年期症候群，更年期對女性朋友是很重要的。

#### 更年期婦女

- 荷爾蒙(雌激素)逐漸減少、不足時，易罹患：
  - 骨質疏鬆症
  - 心血管性疾病

#### 更年期營養保健

##### 要如何吃才好

- 維持理想體重-不要太重也不要太輕  
標準體重的算法：
$$\frac{\text{身高(公尺)}^2}{22}$$
  - 身高(公尺) X 22
  - 例如：身高160公分
  - 計算：1.6公尺 X 1.6公尺 X 22
  - 理想體重為 56公斤或 + - 10%

#### 均衡飲食

- 不要吃單樣食物，也不要每天吃同一種食物，而是要多樣多變化。  
我們的食物就像一個金字塔，分成四個階層四等份：
- 最底下第一層：吃最多(每日3-6碗)  
平常主食以飯、麵為主，不吃主食較容易餓，三餐吃的東西盡量選擇較有纖維的吃。  
如：糙米、五穀米、麥片比較健康。腎臟不好的就不能這樣吃。
- 第二層：吃多些(蔬菜每日最少6-8兩)，(水果每天2-3個)
  - 蔬菜：一天至少吃到半斤的量才可以，而且半斤才國小學生吃的量，大人應該要吃比半斤多才是。多吃蔬菜纖維比較不會得心臟血管疾病，現代人對青菜要更重視。
  - 水果：一天兩份，至少吃兩種，一份的量是一粒橘子或一個柳丁，約一個全頭大小，

不是一種吃到飽。因為水果有糖份，沒有代謝掉會轉換成血脂，吃水果也會越吃越胖，對身體反而不好，適量即可。

- 第三層：吃適量

更年期的婦女較容易有骨質流失的症狀，所以平常要注意鈣質攝取，鈣質從牛奶、豆漿攝取而來，如果喝牛奶會腹瀉(稱乳糖不耐症)，可以喝豆漿，從中攝取鈣質。

- 奶酸乳品及芝士類(每日1-2杯)

常喝咖啡的人要注意一天一杯就可以，而且不要喝三合一的，因為三合一咖啡有兩種東西是不好的。

- 奶精：有飽和脂肪酸，會造成血管阻塞
- 含糖，所以換個方式買黑咖啡自己加鮮奶會比較好

- 瘦肉、家禽類、魚類、豆、蛋類(每日3-7兩)

含蛋白質的東西，且天然豆類製品，可以補充更年期流失的雌激素。

吃魚時須注意魚頭含骨髓，膽固醇比較高，要特別注意。

- 第四層：吃最少

- 脂肪、油、罐頭

糖、油炸類、加工罐頭、醃漬品鹹的東西盡量少吃。

### 多攝取高纖維飲食

多攝取高纖維的東西，如：喝牛奶時加入麥片，多吃蔬菜、水果

- 可降低膽固醇及三酸甘油脂，
- 可促進腸道蠕動，清除宿便，預防大腸癌。最近大家都會接到大腸癌篩檢通知。因為大腸癌在癌症的排名已經是三名內，希望50歲以上者要做篩檢。大腸癌發生在常常便秘，青菜吃太少，纖維量太低，造成宿便無法排出，累積在腸道內。所以要多攝取高纖維食物，多喝水。一天至少1500cc以上，尤其有服藥的人，如果水份太少尿液的顏色會比較黃，表示已經缺水了，女性朋友或年紀較大者較容易得泌尿道感染，須特別注意。

### 多攝取富含 A C E食物

顏色越鮮豔的食物越有營養，食用油內含有維他命E，穩定油質，在泡麵內添加維他命E可以防腐作用，不可以用豬油炒菜，它會阻塞血管。橄欖油不可以高溫、油炸會變質，最好是用作生菜沙拉、涼拌或直接食用。

- 維生素A-深色蔬果富含胡蘿蔔素，魚肝油、肝臟、以深綠色蔬果含量較豐富
- 維生素C-柑橘類、芭樂、檸檬及深綠色蔬果
- 維生素E-小麥胚芽、胚芽油、植物油、深綠色蔬果、豆類、核果類

### 減少甜食、油脂高食品

更年期的女性朋友，比較容易得心血管疾病，所以盡量避免吃甜食；

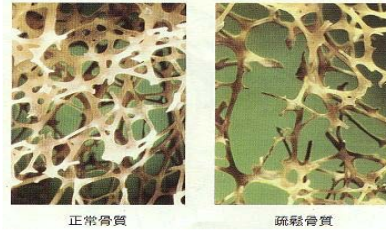
- 導致高脂血症
- 增加心血管疾病的發生

什麼是甜的東西？

如：芋頭酥、鳳梨酥、杏仁酥、月餅、太陽餅、老婆餅吃起來酥酥的，會掉餅削的東西，很好吃的糖用很多，都是酥油做的，油用很多才能皮一層一層的，像燒餅，多油多糖的東西對心臟血管是不好的。

## 不可忽略鈣和鎂的攝取

- 成年婦女的鈣攝取量，不要低於六百毫克  
骨質疏鬆鈣質不夠的骨頭空隙比較大(如右圖)，  
而骨質密度比較高的骨頭空隙比較小，(如左圖)  
成年婦女在35歲以上就要開始補充鈣質，不要等到年紀大才要補充時，鈣質流失就比較快，常食用鈣質的食物。



## 鈣質含量豐富的食物

牛奶、豆漿及奶製品、豆製品，吻仔魚、豆腐、芝麻、杏仁、莧菜、海帶、紫菜 小魚乾等均為含鈣食品。

燉大骨湯能補鈣質嗎? 不能。

因為大骨湯不能補鈣質，它含油質較多鈣含量較少，所以是不夠，要盡量吃天然且含鈣高的食品。

## 含鎂較多的食物

鎂跟維他命B群有關係，讓我們精神比較好，含鎂較多的食物：

堅果類、五穀類、肉類及奶類。

## 舒緩情緒的營養素

更年期會讓情緒較不穩定，熬夜或讀書壓力大，可以減輕疲勞及降低情緒的作用：

- 維生素B群
- 減輕疲勞及降低情緒不穩的作用

## 維生素B群的食物

- 以天然新鮮食物最好
- 全穀類食品如胚芽米、糙米、雜糧飯、薏仁、全麥麵包； 酵母、瘦肉、肝臟、蛋、牛乳。

蛋一星期吃三粒，不要太多，因為蛋黃有膽固醇，吃多膽固醇會過高。

綜合維他命一天一顆就可以，太多是浪費對身體也是負擔。

## 多運動的好處

- 降低血液中膽固醇
- 幫助維他命D的合成，增加骨骼中鈣質的儲存
- 可增加身體的基礎代謝率
- 遠離肥胖

植物雌激素(即異黃酮素)

- 研究指出，可幫助紓緩婦女在更年期動情激素下降的不適
- 黃豆食品有豆漿、加鈣豆奶、豆腐、素雞、豆干等

結 論

跨越更年期之恐慌----藥物、飲食、運動三管齊下，使妳更年期更年輕，方能享受健康留君風華

有獎徵答

何何謂更年期？

答：

- 女性45歲後
- 停經的婦女
- 雌激素缺乏

鈣攝取量不要低於多少？

答：六百毫克

雌激素食物有那些？

答：黃豆食品有豆漿、豆腐、素雞、豆干等

感恩！

不精德濟醫院週新風濕免疫中心