

更年期婦女營養

高雄長庚醫院
營養治療科營養師

洪凱殷

更年期婦女除了會有熱潮紅、情緒不穩等症狀外，亦增加罹患心血管疾病、骨質疏鬆的機率。此時應該注意的飲食與運動原則為：

一、維持適當體重

此時大多數婦女體重會增加2-5公斤，適當控制體重可降低心血管疾病的發生率；但若過瘦則反而會增加骨質疏鬆的機會。

二、低油、低膽固醇

1. 減少油煎、油炸、油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食品。
2. 少吃內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵，而每週不超過2~3個蛋黃。
3. 多選用富含纖維素的食品，以利膽固醇排出，如：未加工豆類、蔬菜、水果、全穀類。依據美國營養學會、國家癌症協會、心臟病協會、糖尿病協會的研究：平日應攝取25~35克的膳食纖維。

4. 常攝取富含 ω -3脂肪酸（魚油）的魚類：如秋刀魚、鮭魚、日本花鮭魚，此些魚類有助於降低血脂肪。

三、增加鈣質的攝取

1. 含豐富鈣質且易吸收的食物來源：牛奶及其製品（如：一般鮮奶、奶粉、高鈣奶粉、優酪乳）、傳統豆腐、豆干、干絲、凍豆腐、油豆腐、芥藍菜、黑甜菜、養生麥粉、三寶燕麥、高鈣麥片、加鈣米、即食燕麥片等。
2. 多到戶外運動接受日照，增加體內自行合成維生素D3，以加強鈣質的利用。

四、低鹽

過多的鹽分易使血壓上升並增加尿鈣的流失，故應減少食用罐頭及加工食品、麵線、油麵、甜鹹蜜餞、餅乾等，因為此類食物都添加了含鈉量豐富的蘇打、發粉及鹽。