

GENGNIANQI HUANZHE YINSHI TIAOYANG

更年期患者 饮食调养

孟昭全 主编



1-44

金盾出版社

二期患者饮食调养

主 编

孟昭全

副主编

张呈淑 屈凡湘 孟靓靓

刘凤娥 王 琳 张焕运

编著者

王 琳 王凤丽 白美玲 刘凤娥

孙瑞杰 杨文红 张呈淑 张焕运

屈凡湘 孟昭全 孟靓靓 董 向

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

更年期是人到中年的一个生理过程。本书以问答形式,分别对更年期妇女饮食保健,女性更年期常见病饮食调养以及男性更年期饮食调养进行了介绍。内容具体,科学实用,文字通俗,操作简便,是广大中年人和基层医务工作者的必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

更年期患者饮食调养/孟昭全主编. —北京:金盾出版社,
2002. 3

ISBN 7-5082-1781-0

I. 更… II. 孟… III. 更年期-食物养生-问答 IV.
R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092111 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.25 字数:114 千字

2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:6.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

更年期是人生中的重要转折时期。这一时期在生理和心理方面都会发生很大变化,多数人会出现周身不适、性情变化等症状,即更年期综合征,影响人们的情绪和身体健康。同时还易患其他疾病,必须引起足够的重视。

每当谈到更年期,人们很自然地想到这是女同胞们生命中的一个必然过程。其实,从人的生理角度上讲,男性同样有更年期问题,只不过男性更年期综合征反应没有女性那么普遍和剧烈。正因为如此,本书特别列出一章,全面介绍男性更年期的生理、心理变化,男女更年期综合征的区别,以及男性更年期的保健、食疗方法,借以引起男士们的高度警觉。

每一位更年期者都应掌握一些基本的医疗保健知识,以达到无病早防,有病早治,讲究更年期生理卫生及饮食调养。俗话说:“三分治病,七分调养。”正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,还对疾病的治疗与康复有着重要的作用。更年期者在日常生活中,应掌握如何选择食物对更年期常见病的预防,以达到延缓衰老的目的。当患病以后,则应学会食疗方的选择、药膳的合理搭配,以进行及时调治。为满足广大更年期患者饮食调养的需求,我们组织有关专家及专业技术人员编写了《更年期患者饮食调养》一书。

全书分为3章,分别详细介绍了更年期妇女饮食保健,女性更年期常见病饮食调养和男性更年期饮食调养。本书内容

丰富,通俗易懂,方法简便,科学实用,可供基层医务人员阅读,也是更年期患者及家庭医疗保健的必备用书。

由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,恳请专家、读者予以批评指正。

孟昭全

2001年11月

目 录

第一章 更年期妇女饮食保健	(1)
1. 更年期妇女饮食调养有何意义?	(1)
2. 更年期妇女营养需求有何特点?	(1)
3. 妇女更年期保健有何重要性?	(2)
4. 更年期需要哪些营养?	(3)
5. 更年期怎样合理营养才能延缓衰老?	(5)
6. 更年期如何进行营养?	(7)
7. 更年期怎样进行营养选择?	(10)
8. 更年期综合征四季食谱应如何安排?	(12)
9. 更年期一日三餐如何合理搭配?	(13)
10. 为什么更年期宜以素食为主?	(14)
11. 纯素食者应注意补充哪些营养素?	(15)
12. 为什么说荤素杂食有益于健康?	(16)
13. 食物营养中的偏见有哪些?	(17)
14. 更年期食物烹调应注意些什么?	(20)
15. 为什么更年期宜选食绿色食品?	(22)
16. 在日常膳食中如何注意防癌?	(22)
17. 哪些食物具有防癌作用?	(24)
18. 更年期保健食物有哪些?	(26)
19. 更年期食用豆制品好吗?	(29)
20. 更年期是否提倡饮奶?	(30)
21. 更年期饮酒有益吗?	(31)

22. 更年期饮茶是否有益?	(32)
23. 适用于更年期的清凉饮料有哪些?	(33)
24. 更年期为什么要限制食盐的摄入量?	(34)
25. 如何利用正确的饮食方法减轻体重?	(35)
26. 防止卵巢过早衰退的食物有哪些?	(36)
27. 食用鱼类对更年期综合征患者有何益处?	(36)
28. 紫河车是妇女抗衰老的良药吗?	(37)
29. 更年期怎样注意饮水卫生?	(38)
30. 更年期怎样妙用食醋?	(39)
31. 无机盐可由哪些食物提供?	(41)
32. 具有润肠通便作用的食物有哪些?	(42)
33. 健脑食物有哪些?	(46)
34. 具有降胆固醇作用的食物有哪些?	(48)
35. 具有减肥作用的食物有哪些?	(52)
36. 具有降脂作用的食物有哪些?	(55)
37. 具有降压作用的食物有哪些?	(58)
38. 膳食脂肪对更年期心、脑血管疾病的发生有何影响?	(65)
第二章 女性更年期常见病饮食调养	(67)
39. 更年期潮热汗出发作时宜吃哪类水果?	(67)
40. 更年期妇女潮热汗出发作时能饮茶及咖啡吗?	(68)
41. 潮热汗出发作时能饮酒吗?	(68)
42. 潮热汗出的食疗方有哪些?	(69)
43. 更年期综合征头痛的饮食有哪些宜忌?	(70)
44. 饮茶对更年期综合征头痛有何益处?	(71)
45. 药蛋可治更年期综合征的眩晕吗?	(72)

46. 更年期综合征眩晕的食疗方有哪些? (72)
47. 更年期皮肤出现蚁爬感时应如何选择饮食? ... (73)
48. 更年期综合征血压升高的患者饮食上应注意什
么? (74)
49. 更年期综合征血压升高的患者可用哪些食疗方?
..... (75)
50. 更年期高血压患者服降压药物时有哪些禁忌食
物? (76)
51. 治疗更年期心脏病的食疗方有哪些? (78)
52. 更年期冠心病患者应怎样选择食物? (78)
53. 更年期冠心病患者进补时应注意什么? (79)
54. 更年期综合征合并肥胖症的食疗原则是什么? ... (80)
55. 更年期综合征合并肥胖症可应用哪些食疗方? ... (81)
56. 更年期综合征性欲低下患者的食疗方有哪些? ... (82)
57. 更年期急性支气管炎患者的饮食宜忌有哪些? ... (83)
58. 更年期服用治疗气管炎的药物时有哪些禁忌食
物? (84)
59. 更年期慢性支气管炎患者的饮食宜忌有哪些? ... (85)
60. 更年期支气管哮喘患者的饮食宜忌有哪些? ... (86)
61. 治疗更年期支气管哮喘的食疗方有哪些? (89)
62. 调治更年期支气管哮喘的食疗验方有哪些? ... (90)
63. 更年期肺源性心脏病患者的饮食宜忌有哪些? ... (91)
64. 治疗更年期肺源性心脏病的食疗方有哪些? ... (92)
65. 服用治疗肺源性心脏病的药物时有哪些禁忌食
物? (94)
66. 更年期风湿性心脏病的食疗方有哪些? (95)
67. 服用治疗风湿性心脏病的药物时有哪些禁忌食

- 物? (96)
68. 更年期消化性溃疡患者的膳食原则是什么? ... (98)
69. 更年期服用治疗胆囊炎与胆石症的药物时有哪些禁忌食物? (99)
70. 更年期腹胀患者不宜吃哪些食物? (100)
71. 更年期腹泻患者应怎样进行饮食调养? (102)
72. 怎样调配更年期溃疡性结肠炎患者的饮食? (103)
73. 更年期服用治疗溃疡性结肠炎的药物时有哪些禁忌食物? (104)
74. 更年期便秘患者应怎样调配饮食? (106)
75. 怎样安排更年期胃、肠癌患者化疗期的饮食? ... (108)
76. 更年期怎样进行饮食调养以防癌? (108)
77. 怎样增强更年期癌症患者化疗期的食欲? (110)
78. 更年期贫血患者应怎样调配饮食? (111)
79. 更年期夜尿频应当如何加强锻炼及饮食调养?
..... (112)
80. 更年期妇女患泌尿系统感染时怎样进行饮食调治? (113)
81. 更年期服用治疗泌尿系统感染的药物时应禁用哪些食物? (113)
82. 更年期综合征合并糖尿病时饮食应注意什么?
..... (115)
83. 更年期糖尿病患者怎样选食水果? (116)
84. 更年期糖尿病患者怎样选用五谷杂粮? (117)
85. 更年期综合征合并糖尿病可用哪些食疗方治疗?
..... (119)
86. 更年期服用治疗糖尿病的药物时应禁用哪些食

物?	(120)
87. 更年期脑血栓的食疗方有哪些?	(122)
88. 更年期脑血栓患者的饮食禁忌有哪些?	(123)
89. 更年期中风患者恢复期饮食有哪些禁忌?	(124)
90. 更年期瘫痪患者的饮食调养应注意什么?	(125)
91. 更年期骨质疏松症应从哪些方面注意补钙?	(126)
92. 更年期骨质疏松症患者可选用哪些食疗方?	(127)
93. 怎样安排更年期胃切除术后患者的各期饮食?	(128)
94. 更年期综合征患者有哪些饮食禁忌?	(129)
95. 更年期综合征合并功能性子宫出血的饮食疗 法有哪些?	(130)
96. 更年期综合征合并功能性子宫出血时能吃生冷 水果吗?	(130)
97. 服用治疗功能性子宫出血的药物时有哪些饮食 禁忌?	(131)
98. 更年期外阴瘙痒及皲裂发生后应选择哪些食疗 方?	(132)
99. 更年期发生子宫脱垂时应选用哪些营养品及食 疗方?	(132)
100. 更年期妇女生殖器肿瘤术后饮食如何调养?	(133)
101. 更年期癌症患者怎样采用抗癌食品进行饮食调 养?	(134)
第三章 男性更年期饮食调养	(135)
102. 男性怎样判断自己进入了更年期?	(135)
103. 男女的更年期综合征有区别吗?	(135)

104. 如何确诊男性更年期综合征? (136)
105. 男性更年期前列腺增生症患者应怎样运用饮食
 治疗? (138)
106. 前列腺增生患者有哪些食物禁忌? (139)
107. 服用治疗附睾炎药物时禁忌的食物有哪些?
 (139)
108. 男性更年期是否也会发生骨质疏松症? 如何
 及早发现? (140)
109. 男性进入更年期后怎样防癌? (141)
110. 男性更年期综合征患者冬季如何选择中成药进
 补? (142)
111. 男性更年期综合征患者可选用哪些药酒饮服?
 (143)
112. 适用于男性更年期综合征患者的食疗方有哪
 些? (144)
113. 男性在更年期宜选食哪些水果? (146)
114. 男性更年期综合征患者可选食哪些蔬菜? ... (147)
115. 饮茶对男性更年期综合征患者有何益处? ... (148)
116. 更年期阳痿患者的食疗方有哪些? (149)
117. 更年期性欲亢进者食疗方有哪些? (150)
118. 更年期性欲减退者食疗方有哪些? (151)
119. 海参粥治疗男性更年期综合征性功能减退有效
 吗? (151)
120. 枸杞子对男性更年期综合征有何作用? (152)
121. 男性更年期综合征多吃鱼能远离抑郁症吗?
 (153)

第一章 更年期妇女饮食保健

1. 更年期妇女饮食调养有何意义？

根据专家统计,31 岁的妇女的基础代谢率略低于 30 岁以前的妇女,其肺活量、体力及生殖功能开始下降。自 35 岁开始,除肝脏外,脑、肺、肾、脾、胰的重量逐渐下降;进入更年期以后其身体更是发生一系列生理和心理变化。这个时期的妇女心情焦躁不安、心烦易怒,从客观上讲,由于代谢功能的变化而导致营养失衡,进一步产生许多疾病,如高血压、肥胖症、骨质疏松症、肿瘤等,所以有人把这一时期叫做“多事之秋”。但这些情况并不是“在劫难逃”,而是可以减轻或消除的。一方面按照中医“情志调养”的原则,“遇变不惊”,以一颗平常心对待更年期发生或可能发生的事情;另一方面要特别注意科学进膳、平衡营养,根据每人的实际情况,合理选用食疗方,做到无病早防,有病早治,那就定会平安度过更年期,继续为家庭幸福、为国家建设作出贡献。

2. 更年期妇女营养需求有何特点？

人到中年消耗的热能渐少,因此在营养供给量方面脂肪、糖类也应减少。更年期妇女在闭经后铁的需求量也减少。我国及日本规定了中年女性的蛋白质供给量(见表 1),其无机盐、微量元素及维生素则与青年人大致相同。此时期因活动稍减,基础代谢率下降,而摄入热能如未能及时减少或有增多的

表 1 我国与日本推荐的中年女性每日膳食中营养素供给量

国别 或省名	年代	年龄组 (岁)	体力劳动 类别	热能 (千焦) (千卡)	蛋白质 (克)	热比 (%)	铁 (毫克)	
中国	1988	45~59	极轻劳动	8.0	1.9	65	13.7	12
			轻劳动	8.8	2.1	70	13.3	12
			中等劳动	10.0	2.4	75	12.5	12
中国台湾省	1980	35~55	轻活动	7.5	1.8	60	13.3	15
			普通活动	8.4	2.0	60	12.0	15
			重活动	9.6	2.3	60	10.4	15
日本	1984	30~		8.0	1.9	60	12.3	12
		40~		8.0	1.9	60	12.6	12
		50~59		7.7	1.85	60	13.0	10

情况,则肥胖者逐渐增多,心脑血管病、某些部位的癌症也可能发生,骨质疏松症亦随绝经的到来而逐步发生。因此,更年期妇女营养需求特点应避免摄入热能过多的食物,以控制体重,限制脂肪,增加维生素 D 与钙的摄入。为防止心血管病及癌症的发生,应保证锌、铬、硒、维生素 A、维生素 C、核黄素等的摄入。

3. 妇女更年期保健有何重要性?

更年期是每个妇女一生中必经的一个生理阶段。半个世纪前妇女的平均寿命仅约 50 岁,多数妇女在生育期结束后不久即先后去世,更年期妇女保健的重要性未能被充分认识。

随着社会经济的发展,人们物质生活水平不断提高,随着营养状况的改善,医疗保健事业的进步,至 80 年代,发达国家妇女的平均寿命已达 75~80 岁,我国则为 71 岁左右。1990 年根据世界银行人口调查,50 岁以上的妇女约有 4.7 亿,到

2030 年预计将增至 12 亿。全世界不同地区妇女绝经的平均年龄为 50 岁。绝经后妇女将继续生活 20~25 年,这段时间约占妇女整个生命期限的 1/3。

虽然绝经后妇女的某些生理功能已经逐渐衰退,并正向老年期过渡,一些疾病如心血管疾病等往往在此时开始出现。但是这个年龄段的妇女对社会及家庭正担负着重要的历史责任,发挥着承上启下的作用。其中不少人在事业上可能正处于顶峰时期。因此,如何使这些具有丰富生活、工作和社会经验的妇女,避免、减轻或推迟某些不适所引起的干扰,预防疾病的发生,使她们身心健康,延年益寿,继续在各自的岗位上发挥其聪明才智,对社会及家庭作出贡献,这是广大更年期妇女的殷切心愿和医务工作者义不容辞的职责,也是社会进步、国家民族兴旺的需要。

近 20 余年来,随着生殖医学研究的新进展,已使我们能从生物学、生理学、神经内分泌学等方面,较清楚地阐明妇女青春期、生育期、围绝经及绝经后期生殖内分泌功能的生理与病理变化,从而正确地认识围绝经及绝经后期各种临床表现,及老年期某些疾病的起因。运用这些科学知识及现代药理学、药理学、医学检验学等方面的成就,目前已能对这一段生命时期的妇女,进行成功有效地检查及预防性处理,从而推迟由于绝经而产生不良影响的出现。因此,更年期妇女的保健正受到全世界范围的广泛重视。这是现代妇女应该感到庆幸的。

4. 更年期需要哪些营养?

进入更年期后,人体逐渐出现衰老和退化现象。在衰老过程中,不仅有代谢和生理功能的改变,而且伴有机体适应调节能力的减退和抵抗力的降低。对于营养成分的要求与以前不

尽相同,所以更年期营养必须给予足够的重视,否则将由于代谢失调引起某些疾病。

更年期的营养以保证和满足必需的活动能量为原则,限制动物性食品,减少食物中饱和脂肪酸和胆固醇的含量,保障机体必需的维生素和无机盐,维持机体的正态平衡。

糖是人体热能的最重要、最经济的来源,所以不能缺少,但也不能过多。过多的糖可以使体重增加,使人发胖,甚至诱发糖尿病。一般从米、面、山芋、玉米等五谷类中吸收糖分,其中以葡萄糖的吸收和利用最好。另外,还可以补充一些蔗糖、蜂蜜等果糖类食物。

蛋白质是人体重要的组成成分,是生命的物质基础。更年期要特别注意增加蛋白质以及及时补偿其消耗,最好每日每千克体重给予 0.7 克~1 克蛋白质。蛋白质的来源有两类,一类是动物蛋白,来源于鸡、鸭、鱼、肉、乳类食品,含有较多的人体必需氨基酸;另一类是植物蛋白,来源于大豆、花生和带壳的果类,其中花生营养最好,1 千克花生仁含蛋白质 260 克,相当于 1.25 千克猪瘦肉或 7.5 千克猪肥肉中的蛋白质含量。

脂肪是热能的源泉,但进入更年期之后脂肪摄入宜少不宜多,一般占总热能的 15%(大约每日 75 克左右)也就够了,少食动物油,适当食用植物油,增加不饱和脂肪酸的摄入。但是脂肪摄入过少,会影响脂溶性维生素(如维生素 A、D、E、K 等)的吸收,对健康也有不利影响。

维生素是人体不可缺少的营养物质,它具有广泛的生理功能。人体虽然对维生素的需要量很少,但当缺乏某种维生素时就会出现相应的疾病。新鲜蔬菜和水果中维生素含量丰富,更年期应注意多食新鲜蔬菜和水果。

无机盐与人体的健康有密切的关系,是维持细胞正常功

能的必需物质,而且还会影响水的代谢。无机盐分为常量元素(如钙、钾、钠、磷等)和微量元素(如锌、铜、硒、铬、碘、铁等)。缺乏无机盐可引起各种疾病,特别是对进入更年期的人显得更为重要,如缺钙可引起骨质疏松症,缺碘可导致甲状腺肿,缺铁可引起贫血。最近发现锌对性功能有补益作用,对更年期的人来说尤为重要。这些无机盐存在于水和多种食物中,只要饮食多样化,不要偏食,就不会出现不足。

5. 更年期怎样合理营养才能延缓衰老?

“生老病死”是大自然发展的规律。人总是要老的,年老不是一种病态。它是生活中力量和幸运的象征,因为它经历了人生沉浮,战胜了人生中可能遇到的各种不幸、失意、磨难和病痛,有成功的喜悦,有胜利的激动,也有甜酸苦辣,逐步走向成熟。但毕竟人总会逐步走向衰老的,衰老是生命发展的一个阶段,这是不可抗拒的自然规律。国外有学者称40~60岁为渐衰期,61~74岁为近老年期,75~89岁为老年期,90岁以上就是长寿者。但是,由于人们体质情况和平均寿命不同,单凭年龄来划分衰老期是不够科学的,还应结合一个人衰老的特征来划分。不少人通过积极防治各种疾病和意外伤害,注意生活保健和心理平衡,事实证明,衰老是可以延缓的。人类的寿命可以做到有限度的延长,尽其天年,这其中合理营养是个重要方面,它可以减缓人们在衰老过程中出现的种种生理和心理变化的速度,推迟衰老的到来。

更年期随着年龄的增长,身体内清除有害物质的能力降低,一些有害物质在身体各组织器官中逐渐堆积,便可引起各种疾病。例如氧自由基过多时,在脑组织内堆积可引起老年性痴呆;类脂质在血管内堆积,会引起冠心病、心绞痛、脑血栓形

成等多种心脑血管疾病；老年性白内障的发生也与此有关。国内外营养学家们经过多年研究证实，如果从中年开始，在食物中加强一些营养成分，如β-胡萝卜素、维生素C、维生素E、牛磺酸和微量元素硒等，就可以预防、延缓或者逆转上述疾病的发生与发展。

目前，饮食营养作为一种科学文化已越来越受到人们的重视，许多陈旧观点已经更新，“饮食回归大自然”之说，倍受人们青睐。提倡人们选食新鲜、无污染的野菜、野果，如荠菜、苜蓿、马齿苋、枸杞、马兰头等，已进入家庭餐桌，它们都是名符其实的“绿色食品”。绿色食品中含有的胡萝卜素、维生素C或维生素B₂、钙和铁的量，高于普通蔬菜的数倍乃至数十倍，且味道鲜美。野果中的刺梨、沙棘、番石榴、酸枣、猕猴桃、金樱子，所含维生素C极丰富，较普通柑橘要高50~100倍，还含有人体所必需的氨基酸、不饱和脂肪酸和多种微量元素，长期食用有助于延年益寿。当今，国际上时尚吃黑色食品，如黑米、黑麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳和黑色海藻等，认为它们有独特的营养保健作用。近年来西方国家出现一种肉类食品被冷落，一些植物性食品如蔬菜、水果、豆类等则广受欢迎的趋势。我国古代《饮膳服食谱》中有“蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年”之说。提倡粗粮杂食可颐天年。食品过于精细，会使营养成分大量损失，长期食用可导致某些营养缺乏症。精制食品中加入的着色剂和防腐剂，则对健康更为不利。玉米、荞麦、小米、绿豆和薯类等粗粮营养成分相对较高，并具有多种保健功能，因此又被重新得宠。同时，应该杂食，也就是说，样样都吃，不拣食、偏食、嗜食。有人对百岁以上老人研究发现，长寿者的饮食起居特点是：体能的活动、家庭和睦以及进食主要由新鲜水果、蔬菜、全谷类组成的食物和少含肉类的清淡饮食。