

Healthy Menopause

自信魅力更年期

留驻青春·舒缓身心的活力料理

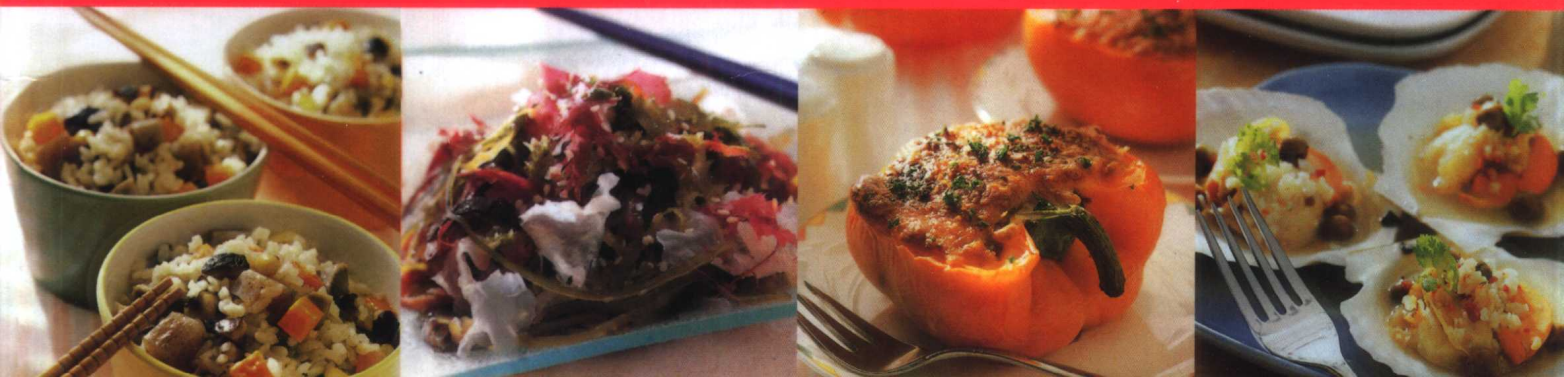
- 专为更年期人群贴心设计的食谱
- 轻松掌握饮食诀窍，无需费力药膳调理
- 特聘专业医师及营养师联合审订

林美慧◎著

廖家威 徐博宇◎摄影

洪若朴◎审订

天津科学技术出版社



本书经中国台湾城邦文化事业股份有限公司积木文化事业部授权,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

2001年5月25日1版1次

图书在版编目(CIP)数据

自信魅力更年期/林美慧著. —天津:天津科学技术出版社,2003.1

(五味坊)

ISBN 7-5308-3395-2

I. 自… II. 林… III. 女性—更年期—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088852 号
著作权合同登记号 图字:02-2002-110 号

责任编辑:吉 静

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

北京市蓝马彩色印刷中心印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 889×1194 1/16 印张 6.25 字数 150 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

定价:35.00 元

自信魅力更年期

留驻青春·舒缓身心的活力料理

林美慧●著 廖家威 徐博宇●摄影
洪若朴●审订



天津科学技术出版社

在三餐中滋养健康体力

在日常的诊疗室中，最常听到满脸疑惑的病人或家属询问医师：“我该吃什么食物？”或“有什么特别的营养对病人最好？”诸如此类的问题均说明，尽管现代科技非常发达，e时代观念如何前卫，但在人类的日常生活中，不分东、西方，均奉“以食为天”为宗旨，用以维持生命，进而享受生命。

目前，人们追求生活品质的提高，因拜地球村观念之普及而渐受重视。在欧、美旅行时，每到一个城市，到书店逛逛是我个人的嗜好之一，常发现在书店中，有许多通俗医疗、健康、营养及食谱之专柜摆设；另外，在西方友人家，各餐厅的食谱、菜肴特色多为交际应酬的话题。反观我们的书店，食谱著作虽不少，但与特殊医疗之类相关的就较少见，即使有，亦大都是翻译日本著作而来。

健康的饮食，简单地说，包括多纤维、少油脂、足够的维生素与钙质摄取。也有把均衡的营养摄取加以量化为每天3~5份蔬菜，2~4份水果，6~11份面包、谷类，1~2份奶制品，4~5份蛋、豆、鱼肉类等。但这些指导原则常偏于口号化，如何融入日常实际的烹调，实赖有心人写出实用及简便的食谱，以供妇女参考。

现今在台湾食谱界享有盛名的林美慧老师，有感于更年期妇女朋友常因更年期而产生许多生理的、心理的压力及症状，精心收集资料，以日常生活化的方式，编成与更年期相关的食谱。在拜读之余，深感更年期妇女朋友在平常饮食中，若能在其中择取某些适合自己、可改善临床症状之食物材料，烹煮成佳肴，这样，在接受专科医师诊疗的同时，能在三餐中潜移默化地滋养健康体力，以增进克服更年期症候群之困扰，故以推荐之。

台湾更年期医学会理事长

李昭男

平时勤保养 健康没烦恼

停经是指女性卵巢失去功能，造成月经周期永久的停止。从正常月经周期至停经并非突然发生，一般在停经前2~8年，月经周期就会发生改变，并造成许多身心状况的“异常”。这段时间称为“更年期”。

研究发现，中国妇女自然停经的年龄平均为49岁，95%的女性在44~56岁之间停经，抽烟、喝酒、营养不良、家族史及素食等均会影响停经年龄。中国女性平均寿命为78岁，停经后的生命期占1/3以上，而超过50岁的妇女占女性人口1/5，因此更年期及停经妇女的健康问题，应该值得我们重视。

更年期及停经妇女的健康问题大致可以分为3大类：（1）以死因来看，包括脑血管、心脏病及癌症（前3名为肺癌、乳癌及子宫颈癌）等；（2）以罹病率来看，包括高血压、高血脂、糖尿病、骨质疏松症及肥胖等；（3）其他，包括燥热感或热潮红等血管症状，生殖泌尿道黏膜的萎缩而造成感染，以及容易发生情绪不稳定、焦躁不安、忧郁及失眠等。除了特别的原因之外，这些问题主要还是与自己的饮食、运动及生活习惯等有关，除了有些时候必须到医院寻求专业的诊察与治疗之外，更重要的还是靠自己平时保养身体。

在饮食方面，本书从专业角度提供了26道主食、40道配菜、12道汤及12道点心等，作为已经进入更年期及停经的妇女朋友们的参考食谱，相信本书对于增进妇女健康有极大的助益。

虽然年龄是女人最大的敌人，但是，如果把更年期当作人生另一段新生命的开始，那么，在有限的岁月里，您应该更珍惜自己，善待身体，从今天开始，健康的生活！

台大医院家庭医学部主治医师

李昭男

良好饮食调理活力一生

健康饮食对养生的重要性早已得到广泛地肯定,而女性更年期间的体质调养更是关系到中晚年后的生活质量。目前,妇女的平均停经年龄约在49岁,但今日妇女的平均寿命已接近80岁,也就是说将有30年要在无月经的岁月中度过。更年期若无良好的饮食调理,很可能会影响未来岁月的身心健康。

因为妇女到了更年期,除了心理的调适外,必须面对随着老化而带来的生理上的种种挑战,许多疾病的发生率大为上升,如子宫颈癌、乳癌、卵巢癌等,至于高血压、糖尿病、肥胖症等亦会趁虚而入。其他诸如听力损失、视力减退、白内障、退化性关节炎、性功能降低等器官的退化,也都是更年期时必须面对的。

由于家庭结构的改变,今日的妇女除了仍忠实地扮演着“贤妻良母”的角色外,在职场上更与一般男人无异,冲锋陷阵,无所不能。故已婚的职业妇女有如燃烧的蜡烛:除在外要分担家计外,在内仍不忘大小家务,为了避免糟蹋食物,老是将残羹剩肴往自己的肚内送,成为家中的“饮食垃圾筒”。这样,一旦进入更年期,病痛就很容易随之而来。

有鉴于此,本书特别对更年期妇女提供饮食上的营养咨询,除了让大家正确认识更年期外,更提供更年期的生活保健好处方,最重要的是提供了各类精致的食谱,让更年期的妇女能吃出健康。本书经由作者精心的设计,相信必能得到读者的肯定。最后,衷心祝福更年期的妇女朋友们能吃出健康,留住风华。

忠孝医院营养咨询科营养师

洪若璞

提早养成健康的饮食习惯

从事烹饪教学工作这么多年了,出版过的食谱也已经累积有28本之多,近几年来,总是不停地在思考,希望在教给大家一道道色香味俱全的料理时,也能够让大家藉由均衡的饮食中,吃出健康快乐的人生。

最近在教学时,陆续有学生问我:为什么不出一本关于妇女在面临更年期时,应该要怎么吃才健康的食谱?一提起更年期,不禁让我想起母亲与自己两种截然不同的经历。

大约20多年前,母亲突然开始觉得自己身体不舒服,一下子说这边痛、那边痛的,也常常陷入忧郁和沮丧等负面情绪中,老是担心自己与家人的各种琐碎问题。带她去看医生,却也检查不出来身体上有什么大毛病,倒是当时的医生认为母亲的精神状况非常不稳定,需要住进精神科的专用隔离病房。远在台北工作的我,一听到母亲住院了,赶忙去探视。在医院里,看到妈妈和一群面无表情的病患处在一室,真是心有不忍,当下决定将妈妈带到台北,另行就医。后来吃了台北医生开的药之后,让妈妈痛苦了一二年的症状才都减轻了,整个人也回复到原来的样子。

尽管妈妈的症状已经好转,可是我们却一直都不知道妈妈当时是得了什么病,一直到后来医学常识逐渐普及,才知道原来当年妈妈的症状就是更年期症候群,而那位医生开给妈妈的药就是荷尔蒙。

最近我也开始进入更年期阶段了,原本很担心自己会像妈妈一样,出现各种更年期症状,没想到发生在自己身上的症状不但轻微,而且时间只有短暂的一二个月而已。阅读了许多有关更年期的书籍与报道之后,才明白原来应归功于自己平常的饮食习惯。

随着健康饮食观念的普及,现代人越来越重视食物保健的功效,以我自己的亲身经历来看,也因此而受益良多。因此,想到出版这样一本专门为妇女设计的更年期食谱,希望读者可以从中受益,并提早养成健康的饮食习惯,不再让我母亲当年的痛苦经历重演在任何一位妇女身上。

林美慧

Contents

目录

- 6 认识更年期
- 8 更年期的生活保健
- 10 吃出健康的更年期

17 营养主食

- 18 龙葵粥
- 19 五目炊饭
- 20 鳗香三宝燕麦饭
- 21 杂粮饭
- 22 薏仁炒饭
- 23 芸豆咸粥
- 23 糙米排骨粥
- 24 七辛糙米粥
- 25 海鲜咖喱饭
- 26 春雨馄饨
- 27 全麦面疙瘩
- 27 鲍鱼粥
- 28 素什锦荞麦面
- 29 芝麻酱珊瑚面
- 30 卷心菜饭
- 31 油豆腐细粉
- 32 青酱意大利全麦面
- 33 鸡头米粥
- 34 干贝菜饭
- 35 遮目鱼肚粥
- 36 三鲜抹茶荞麦面
- 37 银鱼菠菜粥
- 38 全麦素包子
- 39 甘麦红枣粥
- 40 山药枸杞粥
- 41 南瓜饭

43 均衡配菜

- 44 醋香牛蒡
- 44 凉拌洋葱
- 45 佛手茄子
- 46 苹果沙拉
- 47 醋拌甜椒
- 48 树子蒸日月贝
- 49 迷迭香花椰菜
- 49 泉水豆腐
- 50 芝麻裙带菜
- 51 芝麻菠菜
- 52 黄豆烧鸡
- 53 鲭鱼烧洋葱
- 54 番茄花菜
- 54 卷心菜炒豆肠
- 55 豆豉牡蛎
- 56 百叶蟹粉
- 57 西芹双贝
- 58 白汁鲑鱼
- 59 照烧油豆腐
- 59 菠菜炒猪肝
- 60 石斑鱼卷
- 61 瓜盅春雨
- 62 虾仁番茄豆腐羹
- 63 芥菜烩海参



- 64 凉薯炒蛋
- 65 杏仁鱼片
- 66 银萝发菜
- 67 紫苏炒海茸
- 68 胡萝卜蛋饼
- 69 焗甜椒
- 70 淡菜白果红烧肉
- 71 蒜茸蒸鲳鱼
- 71 味噌鲑鱼
- 72 醋豆子烧排骨
- 73 劲蒜芦笋炒带子
- 74 三杯山药
- 75 丝丝入扣
- 75 夏果炒鸡丁
- 76 脆炒金针花
- 77 西班牙烘蛋

79 补养汤品

- 80 水陆二仙炖小肚
- 81 遮目鱼肚汤
- 81 加级鱼味噌汤
- 82 川芎熟地当归鸡汤
- 83 枸杞炖鳗
- 83 玉竹参鸡汤
- 84 糙米浓汤



- 84 归芪羊肉汤
- 85 豆腐脑三鲜汤
- 86 南瓜排骨汤
- 87 牛蒡排骨汤
- 87 人参猪心汤

89 健康点心

- 90 豌豆黄
- 90 绿豆饅
- 91 鲜奶酪
- 92 南瓜子芝麻糖
- 93 宫廷茶叶蛋
- 94 酸枣仁炖梨
- 95 陈皮红豆汤
- 96 核桃麦片饼干
- 97 豆花布丁
- 98 青稞铜锣烧
- 98 蜜芋头
- 99 百合莲子汤



认识更年期

迎接人生的转折点

人在一生当中有几个重要的转折点，这些转折点在个人身体、心理方面皆会产生极微妙的变化与影响，包括年少时代的青春期、女性成年以后的怀孕、生产，以及迈入中老年后的更年期。由于医学进步，人的平均寿命延长，因此，如何安然度过更年期，以积极的态度营造健康、充实的中晚年生活，成为所有中年朋友与她（他）的家人朋友们共同关心的话题。

什么是“更年期”？

多数人在迈入中年以后，身体某些功能会慢慢退化，这种现象在女性身上更为明显。女性在48~52岁左右，卵巢的功能会逐渐退化，女性荷尔蒙的分泌在2~3年内快速减少，然后，陪伴了女人30多年的“好朋友”——月经，也跟着完全停止。这段时期，由于体内荷尔蒙激素的变化，不仅身体器官的机能受到影响，情绪、生理也连带着产生起伏。一般将这些生理、心理上的不适症状统称为“更年期症候群”或“停经症候群”。

更年期症状出现的时间以及停经的年龄往往因人而异，有些女性可能在30多岁卵巢功能就开始衰退，有些人却一直到了60多岁，月经才完全停止。一般认为，初潮来的越早的女性，更年期来临的时间可能越晚；反之，初潮较晚的女性，出现更年期症状的年龄可能稍早。

黄金女郎的美丽人生

以我国女性平均寿命78.3岁、平均停经年龄49~50岁来计算，停经后女性约有30年左右的“黄金岁月”，如何将这1/3的人生过得愉快充实，个人心态的调整是关键。

许多迈入更年期的女性，因自觉青春年华老去，已不再具女性吸引力，而产生焦虑、沮丧，甚至自我怀疑。其实，“美丽”在人生各阶段是不同的。中年女性积累了丰富的阅历，对于人生方向的掌握更加游刃有余，早已无须拘泥外在社会加诸女性身体的刻板形象，反而更应专注于自我身心状态的健康与均衡。

女性更年期常见症状

过去，受限于封闭的生活形态与有限的医疗知识，女性往往必须独自承受更年期的种种不适，症状严重者甚至可能因无法负荷身心的剧烈变化而陷入混乱、失序的状态。还好，现在关于更年期的各种研究与讨论相继出炉，通过对各种更年期症状的充分了解，女性将更能积极地面对更年期的困扰，并采取相应的对策。

热潮红

因为血管扩张，突然感到一阵热气窜升至脸、颈或胸部，脸部会快速涨红，通常还伴随着盗汗、心跳加速等现象，每次持续3~5分钟，每天可能发生20~30次。盗汗严重者，即使是冬天都得更换

数次贴身衣物。日常的作息、夜间的睡眠，都受到相当程度的干扰。约有将近75%的更年期女性会经历此症状，不过，只要采用荷尔蒙治疗一般均能有效缓解症状。

皮肤组织老化

由于女性荷尔蒙浓度降低，皮下组织和水分随之减少，皮肤显得干燥、缺乏弹性，脸部皱纹明显增加。阴道和尿道也因为表皮的萎缩，很容易出现发炎现象，有时还会引起尿频、尿失禁、性交疼痛等症状。临床上，这些泌尿、生殖系统的问题采用荷尔蒙疗法均可得到改善。

心脏血管疾病

女性动情激素具有调节血液中胆固醇浓度的作用，能保护心脏、血管等器官。更年期后因为荷尔蒙浓度降低，脂肪容易堆积在血管壁，从而引发动脉硬化、高胆固醇、心血管疾病、中风……

月经异常

卵巢功能衰退后，月经周期开始不规则，月经量也变得很不稳定，最后完全停经。一般来说，只要1年内完全没有月经来潮，就可视为停经。

骨质疏松

女性停经后骨质疏松加速，发生骨折的机率大增，不论是骨质较松的脊椎骨或最结实的大腿骨，随着时日增长，都会慢慢受到影响。这也是老年妇女身高变矮、弯腰驼背的原因。

情绪变化

荷尔蒙分泌减少，不仅引起身体各种器官的功能变化，也影响更年期女性的心理。许多人会有情绪起伏不定、焦躁、易怒、忧郁、失眠等现象，这些症状也都可藉由雌激素药物治疗缓解。

男性也有更年期

这几年，对妇女更年期问题有很多的讨论与报道，但多数人却未意识到，不光是女性在中年以后会面临更年期的问题，中年男性其实也有更年期。

研究显示，多数男性在50岁以后，男性荷尔蒙就开始减少，这时即进入了所谓的更年期阶段。和女性体内雌性激素在2~3年间快速下降比起来，男性体内的睾丸激素则是以缓慢的速度下降，时间甚至可长达10年以上。

迈入此阶段的男性逐渐的有体力变差、性欲不佳、睡眠质量降低、情绪不稳、肌肉强度变弱等情况发生，这些其实和女性更年期的症状雷同，但由于这些变化是逐渐发生，而不是突然而来的，所以常常被大家所忽略。

更年期的生活保健

保健有一套，健康没烦恼

了解更年期带给中年朋友在身上的各种影响后，更应重视养生。尤其这个年纪，身体器官的机能已经开始衰退，过去一些不以为意的生活方式，如：熬夜、抽烟、过度饮酒、摄取过量咖啡因、三餐不正常等，此时都可能成为健康的杀手。

许多研究指出：更年期后女性罹患卵巢癌、子宫颈癌、乳癌等疾病的几率大增，男性罹患糖尿病、高血压等疾病的几率也会提高。那么，进入更年期后的朋友，该如何才能远离疾病、拥有健康的生活呢？首先，必须从调整自己的心态开始，接受自己已进入人生另一个阶段的现实，并让身旁的家人了解，自己需要一段时间适应身心的变化，以减少不必要的冲突。接着，就是在日常生活中培养正确的保健养生之道了。

养生之道，从日常着手

更年期保健的重点，简单来说，就是养成健康的生活之道。根据研究，50%~75%的女性会出现明显的更年期症候群，如心悸、盗汗、热潮红、失眠、眩晕、容易疲倦、关节酸痛、肌肉疼痛、阴道干燥、忧郁、情绪暴躁等现象，除了借助荷尔蒙补充疗法等药物治疗方式外，日常生活的保健之道对于更年期后女性的健康，有绝对关键性的影响。

规律的生活

作息规律的生活有助于维持身体机能的平衡。有碍健康的嗜好，像抽烟、酗酒、咖啡因摄取过量、饮用浓茶等，应该及早戒除；并随时留意身体状态，当感冒等流行性疾病流行时，避免到公共场所，以防感染，而当季节或气候变化时，也应该特别注意更换衣服，将可能致病的几率降到最低。

定期的健康检查

预防胜于治疗，健康检查的主要目的在于及早发现身体的异常征兆，防止重大疾病的发生。除了一般检查项目外，女性朋友更不能忽略子宫颈抹片检查、乳房检查、骨质密度检查、妇科内诊等项目；必要时，还应加上妇科B超检查，以随时掌握身体健康状况。建议最好每年做一次全身健康检查；另外，50岁以上的妇女，应每年至少做一次乳房X光检查，每月做一次乳房自我检查，以降低乳癌发生几率。

适当的运动

中年发福的现象，不论男女均相当普遍，这主要是因为身体活动量下降、新陈代谢减少所致。不少人更年期后腰腹过度肥胖，甚至因而错失体内肿瘤治疗的机会。因此，养成持续运动的习惯，维持理想的体重，对中年朋友的健康非常重要。此外，运动还能有效预防高血压、

心血管疾病、糖尿病等，而且有益骨骼健康，帮助保持身体平衡感；不过，要注意选择适宜的运动项目，运动不要太过剧烈，以免造成伤害。

饮食均衡

饮食向来是养生的关键，更年期后为了避免过度肥胖，应遵循少油、少盐、清淡、不过量、忌辛辣的饮食原则；其次，就是注意均衡营养的摄取，同时加强补充更年期后女性特别需要的营养素，如维生素B群、维生素C、维生素E、钙、镁、铁质……关于更年期女性的饮食原

则，下一单元将有更详尽的说明。

保持愉快的心情

生理与心理健康是息息相关的，有研究指出：精神愉快的人，比较能够坦然面对更年期的障碍。虽然在更年期后，难免受到内分泌变化的影响，产生焦虑、忧郁、暴躁、易怒、严重失落感等情绪，但是在了解到一切都是荷尔蒙作祟后，应寻求专业医疗咨询，并进行自我心理调适，培养健康积极的生活态度，让自己能以愉快的心理状态，克服更年期带来的短暂幽暗。

荷尔蒙补充疗法

荷尔蒙补充疗法（Hormone Replacement Therapy，简称HRT）是目前公认治疗更年期症候群效果最显著的方法。更年期障碍产生的主要原因是女性荷尔蒙的急速减少，因此，热潮红、盗汗、骨质疏松、生殖系统疾病、泌尿系统疾病、心血管疾病、情绪浮躁等症，都可由荷尔蒙补充疗法获得改善。治疗方式因症状不同，有口服、肌肉注射、药膏、贴布……

不过，要特别注意的是，不是所有人都适用荷尔蒙补充疗法。例如，曾罹患乳癌、肝炎、静脉血栓、胆结石以及有血小板减少症、抗磷脂质症者，就不宜采用；另外，有过糖尿病、高血压、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、良性乳房疾病、胆囊疾病、偏头痛、家族性高血脂症、慢性血栓静脉炎和有严重烟瘾者，应经过详细的检查，再由医师判断是否适宜采用荷尔蒙补充疗法。

吃出健康的更年期

储备一生的活力!

健康饮食对养生的重要性早已得到广泛的肯定;而在更年期间的体质调养,更是关系到中老年后的健康。虽然更年期平均在48~52岁间出现,但是有些人却可能在30~40岁左右,就陆续出现部分的症状。因此,如果能够及早预防,培养正确的饮食习惯,让自己的身体处于最佳状态,对于面临更年期以及中老年妇女的身心健康,都有很大的帮助。

培养正确的饮食习惯

饮食养生最重要的概念就是:均衡摄取。应依据身体的需求,适时补充各种营养素,并且持之以恒的施行。中式餐饮中,虽然不乏药膳入菜,但是所谓日常的饮食保健并不专指药膳餐饮,而是广泛的调整生活饮食习惯,均衡的摄取各种营养素,以奠定良好的健康基础。

更年期饮食基本原则

进入更年期后,因生理上荷尔蒙分泌改变,体质也产生变化。在饮食上,如果能够把握一些基本原则,对于延缓老化、缓解更年期的不适症状,都有良好的效果。

◆ 少盐、少油,清淡调味

摄取过量的盐可能是导致高血压的元凶,更年期间要特别注意盐分的摄取,特别是腌渍食品,含盐分较高,要少食。

◆ 控制热量的摄取

因中年后活动量降低,稍一不慎就

会发胖,所以,每日摄取的热量要控制,尤其是油脂不要超过总热量的30%。

◆ 饮食多样化,不偏食

多样化的饮食习惯能够帮助身体均衡摄取各种营养素。动、植物类食物的分配比例要适宜。进入更年期后,每日最好能够吃250克蔬菜、2份水果、4份的肉鱼豆蛋、1~1.5碗谷类和根茎类食品及1杯牛奶、2汤匙的油脂。

◆ 不吃太精致、浓缩的食物

精致的食物,不仅含有太多人工添加物,也破坏了新鲜食品原有的营养素,如能够帮助肠胃蠕动的纤维质,经过加工后,大部分的天然纤维都会被破坏,其营养价值则大为降低。浓缩食品的脂肪与热量通常都偏高,如冰淇淋等,容易造成肥胖。

◆ 适量的淀粉及糖类

进入更年期后,脑下丘的机能减弱,新陈代谢缓慢。过多的淀粉、糖类等碳水化合物,容易形成身体负担,提高糖尿病、动脉硬化、高血脂症、胆结石等疾病的发生率。

◆ 忌烟、酒、咖啡、浓茶、胡椒等刺激性食物

许多研究指出:咖啡因、烟、酒及重辛辣味的食物,会加重更年期的不适症状,同时也会导致其他慢性疾病的发生。因此,为了健康最好能够戒除。

◆ 多喝水

人体含有70%的水分,水能够帮助体内循环,维持生理机能平衡,对健康十分有益。每天最好能够喝6~8杯的水。

素食者如何吃出健康?

近年来素食风大行其道,甚至许多更年期女性为了健康因素也加入素食的行列。的确,有研究指出:吃素对更年期的不适症状有不错的舒缓效果,主要原因可能是素食者食用黄豆的比例较高,而黄豆中正好含有更年期女性所需要的雌激素。

素食者只要把握均衡营养的原则,并注意补充以下几种较可能缺乏的营养素,一样能够拥有健康与活力。

◆ 维生素 B ₁₂	维生素 B ₁₂ 有助于维护神经系统,但是它却只存在于动物性食物中,建议素食者可食用添加维生素 B ₁₂ 的食品,如早餐玉米脆片;或者服用维生素丸、健素糖、发菜、酵母等来补充。
◆ 钙	钙质是更年期妇女必需的营养素,每日摄取量应在 1200 ~ 1500 毫克之间。吃奶蛋素者较不用担心,但是吃全素的人就要特别注意,建议每餐吃一种豆制品,每天吃一种深绿色蔬菜,最好每天还可以喝一碗芝麻糊,这样就不会有钙质摄取不足的问题了。
◆ 维生素 D	维生素 D 可以帮助钙质的吸收,对于骨骼健康相当重要。奶类食品中有丰富的维生素 D,人体也可以自行制造。全素者每天清晨或黄昏晒太阳(大概 15 分钟左右)就可以不用担心缺乏维生素 D 了。
◆ 铁	铁是造血必需的元素,肉类食物中含量较多,也比较容易被人体吸收。素食者应多食用高铁蔬菜,如菠菜、苋菜、青菜、红菜之类,可以搭配富含维生素 B 群、维生素 C 的食物一起吃,帮助人体吸收铁质。

中医的饮食建议

中医认为,人体五脏六腑的气血循环与自然环境是有关的,因此中医推崇食疗,而且强调顺应自然循环的饮食之道。所谓食疗,就是以中药加上日常食材,调理成天然温和的养生食品。要特别注意的是,食疗必须与个人体质及四时节气相互调和才能真正发挥效果。以四季来说,每个季节适合的食疗方式都不尽相同。

◆ 春(补肝)

春天气候回暖,宜采用“升补”,适合采用人参、黄芪、党参等能补中益气的药材,或者是葱、姜等温性食物。

◆ 夏(补心)

夏天气候炎热,适合“清补”,如:降火气的莲子、鸡头米(即芡实)、绿豆等,应少吃辛辣的食物。体质偏热的人,尤其应避免食用桂圆、荔枝等热性食物。

◆ 秋（补肺）

秋天气候凉爽适中，可采用“平补”来调养身体。一般来说，只要是药性中庸，强调滋润、非过寒过热的食材都可以，如川贝、冬虫夏草……

◆ 冬（补肾）

冬天气候寒冷，是“温补”的季节，羊肉、甲鱼、木耳等都很适合，趁热食用功效更佳。食用时需注意不要喝茶，并避免与凉性食物混合食用，以免影响疗效。

常被用来缓解更年期症状的中药材包括：含异黄酮素的当归、枸杞、杜仲、熟地等，以及能改善心悸失眠、安神镇定的酸枣仁、百合等。在食材方面，羊肉、鳗鱼、排骨、鸡肉以及各式蔬果，都可广泛运用。针对更年期常见症状，中医也有一套饮食上的建议。

◆ 失眠

可由香蕉、花生、杏仁等食物摄取到维生素B群，减轻不安情绪，有益睡眠品质的提升。另外，酸枣仁、百合等药材，对于失眠也很有帮助。

◆ 疲劳

胚芽、糙米、全麦面包等，能够补充糖分及维生素B₁，可缓解疲劳、眩晕症状。菊花、决明子等对于更年期肝肾功能衰退引起的疲劳、眩晕也有帮助。

◆ 皮肤粗糙

更年期期间皮肤因水分减少变得粗糙，可以多吃胡萝卜、小鱼、带皮的肉

等来改善肤质，也可借各种滋补性的食材，从内在调养气血，让肤质变好。

◆ 高胆固醇

胆固醇过高容易引起动脉硬化、中风，甚至老年痴呆等，中医建议多吃红豆、鱼类、红花、核桃等含不饱和脂肪酸的食物，以帮助降低胆固醇。

◆ 视力退化

多吃含丰富维生素A的胡萝卜，可以预防视力老化。另外，猪肝、豆类、蛋中含有维生素B₂，也可减缓眼睛疲劳的症状。中药的枸杞、决明子对视力也有益。

◆ 骨质疏松

食用带骨的鱼、肉类，能够补充钙质和胶质，对于预防骨质疏松很有帮助。中药食补里，用排骨做食材的膳食很常见，这是补充钙质的绝佳选择。

安度更年期的健康饮食

就养生而言，最好是从年轻时就能注重均衡营养，并实行健康的饮食习惯。提醒中年朋友，尤其是女性，更年期是改善体质、奠定中晚年健康基础的最后机会，在这个阶段，一定要确实把握饮食养生的营养原则，这样才能快乐度过未来1/3人生的黄金岁月。

更年期必要的营养与食物来源

除均衡营养的原则外，更年期期间还要特别注意补充下列几种营养素，以强身并有

效延缓老化,减轻各种更年期的症状。

◆ 钙质

钙是维持骨质健康必需的营养素,还可以调节肌肉收缩与心跳,帮助血液凝结,保持神经的敏感性。食物中奶类、贝类、小鱼干、虾米、排骨、发菜、紫菜、豆类等都富含钙质。

◆ 纤维质

蔬菜、水果、谷类食物中都含有丰富的纤维质。纤维质本身无热量,但却是人体必须的营养素,对于预防动脉硬化、降低胆固醇都有帮助,还可预防高血压、糖尿病、胆结石、大肠癌等疾病。

◆ 蛋白质

蛋白质可以预防心脏病,但是摄取动物性蛋白质时,可能也会同时吃进大量脂肪与胆固醇。因此,建议中年以后可多选择植物性蛋白质,以免造成身体负担。鱼、肉、奶、蛋、豆类的蛋白质含量都很丰富。

◆ 铁质

适量的铁质能防止缺铁性贫血,对于更年期间的痛经也有舒缓效果。深绿色蔬菜、葡萄干、豆类、水果、海藻、贝类等,都可补充铁质。

◆ 镁

镁对于更年期引起的不安、焦虑、神经质等负面情绪有镇静作用,也是骨骼中主要矿物质之一。食物中,深绿色蔬菜、坚果类、五谷类等,都含有镁。

◆ 维生素 E

维生素 E 具有扩张血管末梢、改善

血液循环的效果,可预防心律不齐、心绞痛,对更年期障碍有显著的改善功用。常见食物中,糙米、燕麦、小麦胚芽等谷类以及蛋、牛奶、内脏、核果、种子、豆科类植物、深绿色蔬菜等,均含有丰富的维生素 E。

◆ 维生素 B₆

维生素 B₆能缓和情绪,降低倦怠感,对于沮丧、不安的情绪有稳定作用,正在接受荷尔蒙治疗的女性很容易缺乏维生素 B₆,要特别注意补充。建议平常多吃胡萝卜、菠菜、豆类、牛奶、肉类等。

◆ 维生素 C

维生素 C 可以预防黑色素,抑制斑点的形成,对于女性更年期后肌肤的保健非常重要;并且可以降低乳癌等疾病的发生率。各式新鲜蔬菜、水果中都含有丰富的维生素 C,以当季盛产者最佳。

◆ 维生素 A

维生素 A 是维持视力健康不可或缺的营养素,同时还有抑制皮肤老化、强化免疫机能的效果。鲑鱼、螃蟹、蛋黄、鳄梨、番茄、木瓜、地瓜、冬瓜、洋葱、芥蓝、甘蓝、菠菜、胡萝卜等,都是补充维生素 A 的食物来源。

◆ 维生素 B 群

维生素 B 群属于水溶性维生素,若缺乏,易因压力、紧张等情绪因素而引发疲倦、暴躁等负面心理。所以应多补充维生素 B 群,多吃肝脏、谷类、豆类食物。

◆ 叶酸

叶酸是DNA的构成要素,对于更年期以后女性容易罹患的子宫癌、糖尿病、骨质疏松症以及神经系统方面的疾病,都有预防、改善的效果。香菇、大蒜、花椰菜、菠菜、鱼类都能补充叶酸。

◆ 类生物黄碱素

这是更年期女性最重要的营养素之一,它与女性激素一样,对于更年期的各种身心症状有很好的控制效果,同时能增强细胞排出致癌物质的能力。食物中,黄豆制品和柑橘类水果的果肉以及白色果皮部分,类生物黄碱素含量都非常丰富。

有益食物与维他命对照表

类别	食物	主要营养素	功效
谷类	糙米	维生素E、镁、纤维质、维生素B群	改善血液循环,减轻焦虑;帮助肠胃蠕动。
	燕麦	维生素E、镁、纤维质、β—聚葡萄糖、维生素B ₁ 、B ₂	改善血液循环,减轻焦虑;降低胆固醇;帮助肠胃蠕动。
	麦片	维生素A、B、C、E、纤维质、叶酸	抗衰老,防止记忆力减退;促进新陈代谢
	小米	维生素A、B、C、E、叶酸	抗衰老,防止记忆力减退;促进新陈代谢,
	小麦胚芽	铁、维生素E、B ₆ 、B ₁	缓和情绪,降低倦怠感
水果	苹果	植物动情素、纤维质、铁质	延缓老化,防治热潮红等症状;帮助肠胃蠕动。
	樱桃	维生素C、植物动情素、铁质	延缓老化,防治热潮红等症状
	鳄梨	维生素C、纤维质、镁	缓解疲劳、平衡情绪;养颜美容。
	番茄	维生素C、维生素A	延缓视力老化、皮肤老化。
	柑橘	钾、类生物黄酮素、维生素C	替代女性荷尔蒙,有效减轻各种更年期症候群。
	香蕉	钾、维生素B ₆	维持体内酸性平衡,减轻疲劳。
	木瓜	维生素C、维生素A	延缓视力老化、皮肤老化。
蔬菜	苜蓿	植物动情素	延缓老化,防治热潮红等症状。
	茄子	植物动情素	延缓老化,防治热潮红等症状。
	胡萝卜	维生素B ₆ 、维生素A	缓和情绪,降低倦怠感。
	花椰菜	维生素A、B、C、E及叶酸	抗衰老,防止记忆力减退;促进新陈代谢。
	菠菜	维生素A、B ₆ 、C、E及叶酸、铁质	缓和情绪,降低倦怠感;防止贫血;抗衰老,防止记忆力减退;促进新陈代谢。
	甘蓝	维生素A、钙	延缓视务老化、皮肤老化。
	绿花菜	铬	调节血糖,预防糖尿病。
	小黄瓜	维生素E	舒缓热潮红与各种更年期症状。
	海藻	钙、镁、铁、碘	减轻焦虑;防止骨质疏松;防止贫血。

类别	食物	主要营养素	功效
豆类	豆荚类	铁质、硼	预防缺铁性贫血，促进雌激素分泌。
	黄豆	植物动情素成分、维生素B ₆ 、钙	延缓老化，防治热潮红等症状；缓和情绪，降低倦怠感；减轻焦虑；防止骨质疏松。
	黑豆	钙	预防高血压、血管疾病；强化骨质。
	红豆	铁质	预防心脏病、缺铁性贫血。
	豆腐	维生素B ₆ 、B ₁ 、B ₂ 、钙	缓和情绪，降低倦怠感；减轻焦虑；防止骨质疏松。
辛香料	大蒜	植物动情素、维生素A、B、C、E及叶酸	延缓老化，防治热潮红等症状；抗衰老，防止记忆力减退；促进新陈代谢；降低胆固醇。
	洋葱	维生素A	延缓视力、皮肤老化；预防心脏病。
奶、蛋类	牛奶	维生素E、维生素B ₆ 、钙、蛋白质	缓和情绪，减轻焦虑，降低倦怠感；改善血液循环；防止骨质疏松；修补细胞组织。
	蛋	蛋白质	修补细胞组织。
	奶酪	蛋白质、钙、维生素D、B ₁₂	修补细胞组织；防止骨质疏松；促进新陈代谢。
肉类	排骨	维生素B ₆ 、B ₁₂ 、钙、蛋白质、烟碱酸	缓和情绪，降低倦怠感；防止骨质疏松；修补细胞组织。
	瘦肉	维生素B ₆ 、B ₁₂ 、铁质、蛋白质、烟碱酸	防止贫血；缓和情绪，降低倦怠感；修补细胞组织。
海鲜	贝类	铁质、维生素A、B、C、E、叶酸、碘、锌	防止贫血；抗衰老，防止记忆力减退；促进新陈代谢；预防乳房疾病。
	鱼类	维生素A、B、C、E、叶酸、碘、锌	抗衰老，防止记忆力减退；促进新陈代谢；预防乳房疾病。
	鲑鱼	钙质、蛋白质	强化骨骼，预防骨质疏松。
	鳗鱼	维生素D	帮助钙质吸收，强化骨质。
	螃蟹	维生素A、钙、锌	延缓视力老化、皮肤老化。
干货	鱼干	维生素B ₆ 、钙	缓和情绪，降低倦怠感；减轻焦虑；防止骨质疏松。
	葵花子	维生素B ₆	缓和情绪，降低倦怠感。
	南瓜子	镁、亚油酸、亚麻酸	舒缓经前症候群；防止皮肤组织老化、干涩。
	核桃	维生素B ₆	缓和情绪，降低倦怠感。
	干贝	钙	防止骨质疏松。
	葡萄干	铁质	预防贫血。
	香菇	维生素A、B、C、E、叶酸	抗衰老，防止记忆力减退；促进新陈代谢；增强免疫力。