

生活

面对各种更年期综合征和常见慢性病的困扰，就得“有所吃，有所不吃”，要知道：食性犹如药性！

更年期

饮食宜忌

董瑞雪 / 主编



吉林科学技术出版社

更年期

饮食宜忌

主编 / 董瑞雪

吉林科学技术出版社



☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 策划 田建华

☐ 责任编辑 宛霞

☐ 装帧设计 侯健康

更年期饮食宜忌

Gengnianqi Yinsi Yiji

董瑞雪 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3076-8/Z · 452

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jlkbbs.com> 网络实名: 吉林科技出版社

导 语

对于女人来说，这一时期是从生理和心理上比较明显地呈现衰老过程的一个起点，是女人一生中生理、心理变化比较剧烈的时期，因此除了给予必要的药物治疗、心理治疗之外，还应注意日常的营养饮食。而且，要根据不同症状选择具有不同功效的食物进行科学调理，这对改善更年期女性身体的不适症状，改善不良的精神状态，延缓衰老及防治各种疾病，都会取得较好的效果。

谁说“男人四十一朵花，女人四十豆腐渣”？只要女性朋友们注意通过饮食来预防或治疗各种更年期疾病，细心调理，一样会有如花的晚年。

笔者本着以食补更年期的原则，收录了大量对更年期女性宜忌的食物，希望能给予更年期的女性朋友在饮食方面些许参考。由于水平有限，书中缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。



目录

更年期宜食食物

谷类食物

玉米	2
小麦	3
燕麦	4
蚕豆	5
芝麻	6
黄豆	7
红豆	8
绿豆	9

肉类食物

狗肉	10
鹌鹑、鹅肉	11
羊肉	12
牛肉	13

鸡肉	14
鸽肉	15
牛肝、鸡肝	16
猪骨、羊骨	17
猪肚、猪皮	18
猪肠、猪心	19

饮品

酸奶	20
牛奶	21

水产类食物

干贝	22
甲鱼、海参	23
鲫鱼、鲤鱼	24

乌贼鱼、泥鳅 25

蚌肉 26

牡蛎肉 27

水果类食物

苹果、梨 28

香蕉、桃子 29

无花果、桂圆 30

柑橘 31

山楂 32

草莓 33

蔬菜类食物

菠菜 34

胡萝卜、萝卜 35

木耳 36

西红柿 37

芋头 38

马铃薯 39

藕 40

黄瓜 41

青椒 42

洋葱 43

芹菜 44

海带、紫菜 45

更年期忌食食物

茶叶 48

咖啡 49

辣椒、小茴香 50

胡椒 51

桂皮、丁香 52

炒米 53

猪肾、猪肝 54

白酒 55

人参、醍醐 56





大葱、大蒜 57

更年期各方面变化

心血管的变化 60

骨关节方面的变化 62

精神方面的变化 63

生殖系统的变化 64

更年期其他方面的变化 66

更年期女性的养生 67

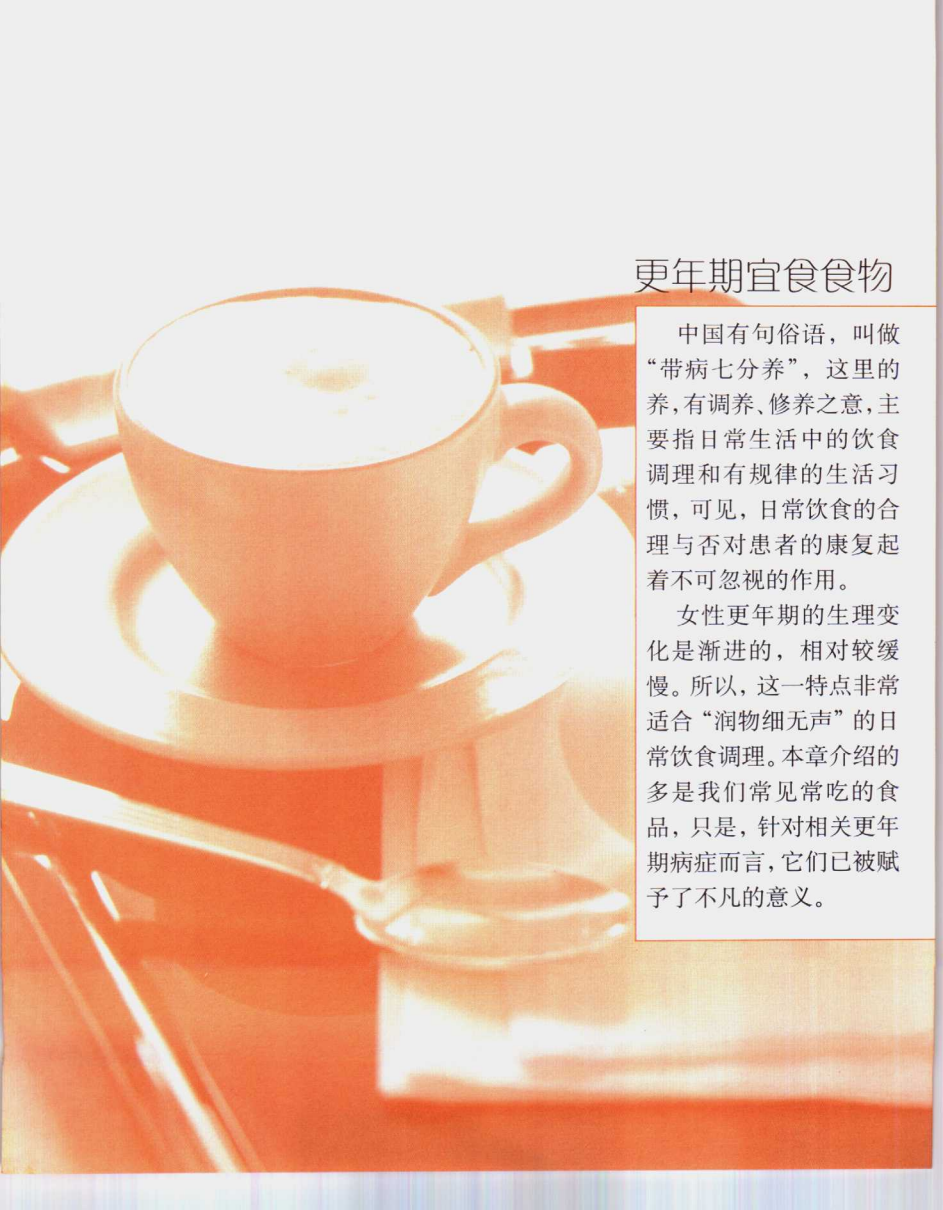
附录：一周食谱

星期一一粥一菜 72

更年期
饮食宜忌

小米红枣粥	72	星期五一奶一肉	80
黑木耳蒸鸡	73	阿胶奶	80
星期二一奶一汤	74	木耳炒肉	81
鹌鹑蛋奶	74	星期六一蛋一汤	82
丹参当归牛尾汤	75	芝麻蛋	82
星期三一蛋一鱼	76	菠菜猪肝汤	83
酒酿煮鸡蛋	76	星期七一蜜一肉	84
砂仁蒸鲫鱼	77	王浆蜂蜜	84
星期四一粥一鸡	78	黄花菜炒肉	85
胡桃莲肉猪骨鸡	78		
鹿茸炖乌鸡	79		



A warm-toned photograph of a white ceramic cup filled with a frothy beverage, likely coffee or milk, sitting on a matching saucer. A silver spoon rests on the saucer in the foreground. The background is softly blurred, showing hints of a wooden surface and other items, creating a cozy, domestic atmosphere.

更年期宜食食物

中国有句俗语，叫做“带病七分养”，这里的养，有调养、修养之意，主要指日常生活中的饮食调理和有规律的生活习惯，可见，日常饮食的合理与否对患者的康复起着不可忽视的作用。

女性更年期的生理变化是渐进的，相对较缓慢。所以，这一特点非常适合“润物细无声”的日常饮食调理。本章介绍的多是我们常见常吃的食品，只是，针对相关更年期病症而言，它们已被赋予了不凡的意义。

谷类食物

◇ 玉米

随着生活水平的逐年提高,玉米作为一种标志性的粗粮,曾一度淡出人们的主食行列。但近几年来,绿色食品又开始大行其道,其中尤以“黑色食品”和“有色食品”备受青睐。于是,玉米又以其金黄的色泽和品质重回人们的视野。玉米,别名苞米、苞谷、珍珠米,不仅营养丰富,而且价格便宜,随手可得。它含有蛋白质、脂肪、维生素E、钾、锰、镁、硒及丰富的胡萝卜素、维生素B、钙、铁、铜、锌等营养元素,具有益肺宁心,健脾开胃,防癌,降胆固醇,健脑等功效,适宜多种更年期症候群,如:

A.常食玉米可以预防动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病和慢性肾炎性水肿;

B.可以有效缓解更年期脾胃气虚、营养不良,习惯性便秘和记忆力减退;

C.患有更年期女性肥胖症、脂肪肝的人食用玉米,不仅可以有效控制脂肪摄入量,还可充分补充其他人体必需的营养元素,调整体内营养均衡;

D.玉米中富含多种胡萝卜素,而其中的 β -胡萝卜素(又称维生素A原)可以在人体内转化成维生素A,所以非常适宜更年期女性维生素A缺乏者食用。

◇ 小麦

虽说大米的主食地位如今在很多人的生活中已是牢不可破,但同时,也要适当食用其他主食,比如小麦及其加工品。小麦为禾本科植物小麦的成熟果实,各地均产,收获后生用、炒用或去壳碾成面粉用。小麦中含有淀粉 53%~70%,蛋白质约 12%,糖类 2%~7%,糊精 2%~10%,粗纤维约 2% 及脂肪(主要是油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸的甘油酯),还含有少量谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、淀粉酶、蛋白分解酶和少量的维生素 B、维生素 E。患有更年期气血不足引起的失眠多梦,心悸不安,情绪不稳,神经衰弱,体虚自汗、盗汗的人适宜以小麦为主食。值得一提的是,小麦胚芽具有增加细胞活力,改善人脑细胞功能,增强记忆,抗衰老以及预防心血管疾病等作用,因此非常适宜更年期女性食用。



/ 健康小叮咛 /

胃肠干燥的更年期女性,适宜将小麦与大枣、甘草同食;而对于自汗、盗汗的女性来说,则宜将小麦与大枣、黄芪一同食用。

◇ 燕麦

时下,燕麦类食品已风靡全球,它们堂而皇之地占据了各大超市食品货架的主打席位,如:一冲即饮的麦片,营养丰富的燕麦饼干、糕点,食用方便的速食燕麦片等。这些食品以其简易的食用方式深得青少年的喜爱,同时,燕麦以极高的营养价值成为更年期女性的保健佳品。燕麦中蛋白质、脂肪的含量和释放的热量,远远高于大米、小米和玉米,尤其是脂肪的含量,竟是大米的4~5倍,而且燕麦中人体必需的8种氨基酸和维生素E的含量,也要高于大米;矿物质元素钙、磷、铁等的含量也比较丰富。燕麦具有补虚、止汗的功效,适宜更年期女性中的慢性病人、脂肪肝、糖尿病、浮肿、习惯性便秘患者食用;也适合更年期女性体虚自汗、多汗、易汗、盗汗的人食用。据科学研究,燕麦还是预防高血压、高血脂、动脉硬化和冠心病的理想食物。而且,经常食用燕麦类食品,对更年期女性增强体力,延年益寿也大有裨益。



◇ 蚕豆

蚕豆具有健脾益气，祛湿抗癌等功效。它含有多种营养成分，其中包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂。适宜脾胃气虚、不思饮食、大便溏薄之人食用。更年期女性食用蚕豆可预防慢性肾炎、肾病性水肿。

另外，处于更年期的女性患癌症的几率也很高，建议平时多吃一些蚕豆及蚕豆类食品。据现代研究，蚕豆中含有植物凝集素，具有消肿退瘤，防癌抗癌的作用，适宜患有食道癌、胃癌、宫颈癌的人食用。



/ 健康小叮咛 /

- A. 鲜嫩的蚕豆可以作为蔬菜，味道鲜美，而且清爽可口
- B. 老的蚕豆既可以煮饭吃，也可以磨成面做糕点，当主食来吃

◇ 芝麻

芝麻虽小，营养价值可不少。它具有补肝益肾，润肠通乳，养发强身，抗衰老等功效，是更年期女性关爱自己的营养佳品。据研究，芝麻中含有防病抗老的物质，如亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和脂肪酸，能有效地防止动脉硬化，防止心血管疾病。而且，黑芝麻还可降低血糖，增加肝脏及肌肉中糖元的含量。芝麻除含有大量脂肪油外，还含有芝麻素、芝麻酚、甾醇、维生素E、叶酸、蔗糖、维生素pp、卵磷脂、戊聚糖、蛋白质等，还含大量的钙，含铁也非常多。更年期女性常食用芝麻可以预防贫血、高血脂、高血压、老年哮喘、肺结核，以及荨麻疹、习惯性便秘等。



／健康小叮咛／

具有下述更年期不适症状的女性应注意多吃一些芝麻：

A. 因肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白者

B. 患有糖尿病、血小板减少性紫癜、慢性神经炎、末梢神经麻痹、痔疮者

◇ 黄豆

黄豆的营养价值很高，每100克干黄豆中，蛋白质的含量可达40~50克，是典型的高蛋白食品。不仅如此，它还对许多更年期常见病具有意想不到的疗效。黄豆中除含有人体8种必需氨基酸，还含丰富的天门冬氨酸、谷氨酸及微量胆碱，这些物质可以促进脑细胞发育、增强记忆力，不仅适合生长发育期的儿童，也适合记忆力逐渐减退的更年期女性；黄豆所含的卵磷脂和可溶性纤维有助于减少体内的胆固醇，所以又是高血压、冠心病人的理想食品；黄豆中的铁、镁、锰、铜、硒等微量元素的含量也很高，尤其是铁，对缺铁性贫血的人很有益处；黄豆中还含有对糖尿病人有疗效的酶类；对癌症患者，黄豆具有综合性的抗癌效果。

因此，更年期女性应常吃一些黄豆和豆制品，这不仅可以预防高血压、冠心病、动脉硬化、高血脂和糖尿病，更是患有气血不足、营养不良、缺铁性贫血及更年期综合征的女性的日常保健佳品。

/ 健康小叮咛 /

A. 注意：黄豆应煮熟后食用，不宜炒食

B. 豆制品中的豆腐忌与菠菜同吃，因为菠菜中所含的草酸较多，与豆腐中的钙结合成草酸钙后不易被人体吸收



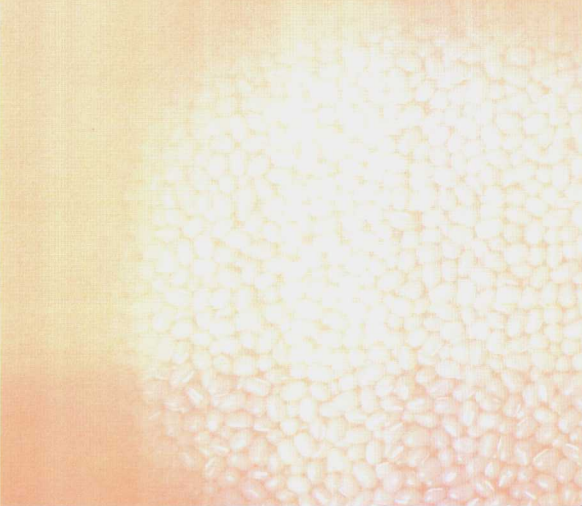
◇ 红豆

红豆俗称赤豆、赤小豆，含有蛋白质、脂肪，维生素A、维生素B、维生素C以及植物皂素、铝、铜等，可健脾止泻，利尿消肿。适宜更年期女性中患各类水肿的人，包括肾源性水肿、心源性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等，如能配合乌鱼、鲤鱼或黄母鸡同食，消肿效果会更好。因红豆具有利尿消肿的作用，红豆还适宜患更年期肥胖症的人食用。若长期食用红豆，还可预防水肿。

／ 健康小叮咛 ／

A. 红豆的花可以解酒毒，食之可令人多饮不醉

B. 相思子与红豆外形相似，其特征为半粒红半粒黑，食用它会引起中毒，千万注意不要混淆



◇ 绿豆

在炎炎夏日里，能够喝上一碗甘甜爽口、清凉解暑的冰镇绿豆汤，实在是一种莫大的幸福。而对于更年期女性朋友来说，心烦气乱，咽干口渴更是常有的事，所以不妨时常在冰箱中备一点自己亲手熬制的绿豆汤，不仅可解盛夏之暑，也可消除体内虚升的火气，治疗暑热烦渴。绿豆营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素pp等。由这么有营养的绿豆发出的绿豆芽，不仅味道清美，营养丰富，也含有种清热祛火的作用。绿豆经水磨加工而成的淀粉，叫做绿豆粉，也具有消暑止渴、清热解毒的作用。同时，绿豆及其制品还有利水消肿的作用，患有浮肿、水肿的更年期女性宜常食之。另外，近代研究还发现，绿豆还具有促进生发，使骨骼和牙齿坚固的作用，那么，经常脱发和患有骨质疏松症的更年期女性朋友不妨一试。



／健康小叮咛／

绿豆不宜同鲤鱼一起食用。