

更年期女性 营养与健康

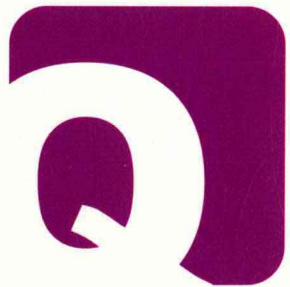
韩春姬 / 主编



轻松度过
更年期的
快乐法则



播种健康
收获成功

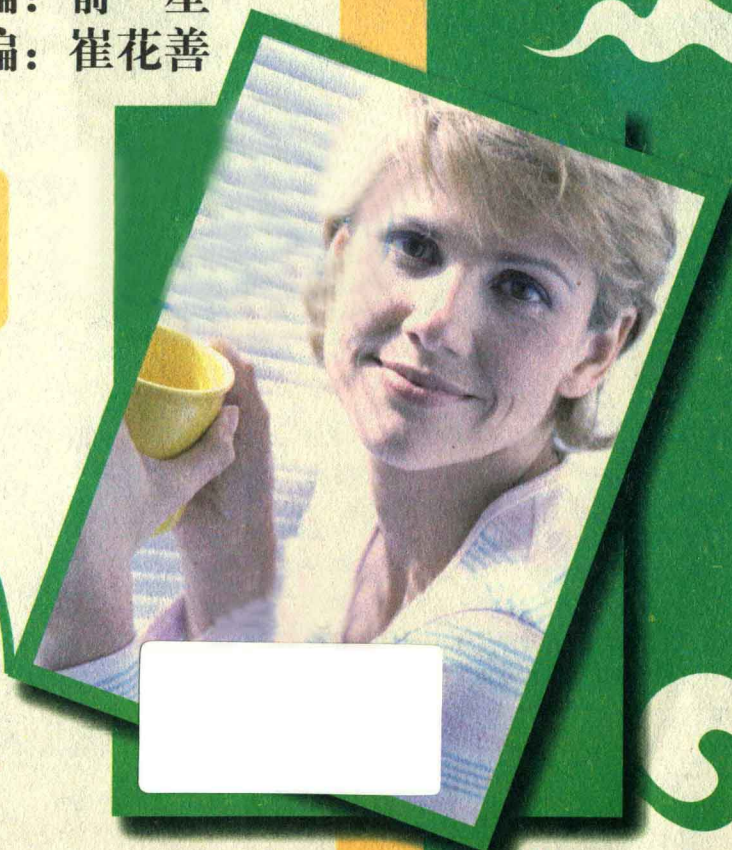


延边大学出版社
YANBIAN UNIVERSITY PUBLISHING HOUSE

更年期女性

营养与健康

主 编：俞 星
副主编：崔花善



图书在版编目(CIP)数据

更年期女性营养与健康 / 俞星, 崔花善编.

—延吉: 延边大学出版社, 2008.1

(营养与健康丛书 / 韩春姬主编)

ISBN 978-7-5634-2425-2

I. 更… II. ①俞…②崔… III. 女性—更年期—营养卫生—基本知识 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第014254号



更年期女性营养与健康

GENGNIANQINYXINGYINGYANGYUJIANKANG

营养与健康丛书

YINGYANGYUJIANKANGCONGSHU

丛书主编: 韩春姬

本册主编: 俞 星

本册副主编: 崔花善

责任编辑: 朴莲顺

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路977号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2133001 传真: 0433-2733266

发行部电话: 0433-2133001 传真: 0433-2733266

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 12.75 字数: 123千字

印数: 1—8000

版次: 2008年5月第1版

印次: 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5634-2425-2

定价: 27.00元

更年期女性营养与健康

GENGNIANQINVXINGYINGYANGYUJIANKANG

前

言

更年期是每个人人生历程中不可避免的生理时期。在这一特殊的生理时期，由于体内性激素水平发生改变，许多人的身体会出现某些不适，女性尤为明显，如部分人会产生精神顾虑和心理恐惧，严重者会出现明显的更年期症状，从而影响正常的工作、生活及身心健康。如何通过膳食营养调理预防和减轻更年期的各种症状已成为当今社会亟需解决的问题。本书作者通过多年来进行更年期女性营养指导的经验，向读者介绍了更年期女性的生理特点、营养需求以及饮食调理原则。对更年期常见症状的自我测试方法、可参考的食谱以及特效食疗方法进行了详细的说明。全书的内容安排非常符合目前更年期女性健康维护的需求，提供的饮食营养调理方法均简单可操作，有很强的科学性和实用性。由于插入了大量的图片，增加了全书的趣味性和可读性。本书将成为更年期女性健康维护的良师

益友。

必须强调的是，对本书中提供的大量的食疗方法需要长期使用时，必须在营养师指导下进行，以便根据机体状况的变化及时进行调整。

尽管作者做了许多努力，但由于作者水平有限，在本书的编写过程中难免会有纰漏和不足之处，比如知识的通俗性和实用性仍嫌不足，还望广大读者不吝赐教。

韩春姬

2008年3月

GENGNIANQINVXINGYINGYANGYUJIANKANG

本书所有图片仅供参考

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目录

更年期女性营养与健康 Contents
gengnianqinxingyingyangyuliankang

前言

1

第1章 更年期女性的生理改变 1



什么是更年期? 2

更年期的生理改变 4



第2章 更年期女性遇到的问题.....5



更年期症状出现的原因.....6

更年期症状的不同表现.....10

更年期度的不同表现.....12

第3章 更年期女性的饮食营养.....13

更年期的饮食调理原则.....14

更年期的营养需求及特点.....15

不同体质的营养调理法.....29



第4章 更年期综合征及其营养调理.....33

1 潮热汗出..... 34

你潮热汗出吗?34

如何消除更年期潮热不适?34

减轻潮热症状的食物.....39

特效食品制备.....42

2 肥胖..... 47

肥胖及肥胖病.....47

肥胖的类型.....47



肥胖的判断标准.....48

更年期肥胖对身体的危害.....50

更年期肥胖的饮食调理.....51

日常生活中的减肥食物.....53

常用食谱.....57

特效饮食推荐.....64

3 骨质疏松.....74

什么是骨质疏松?74



更年期骨质疏松的危害.....77

如何防治更年期骨质疏松?78

更年期骨质疏松的营养调理.....79

更年期骨质疏松膳食禁忌.....80

常见食谱.....83

骨质疏松常用食物.....84

特效食品制备.....90



4 皮肤衰老..... 98

进入更年期后肌肤为何易出现皱纹与干燥...98

更年期如何保持皮肤健美.....101

更年期皮肤养护饮食调理原则..... 102

更年期不同类型皮肤的饮食调理..... 104

日常生活中的美容健身食物..... 105

特效食品制备..... 112

5 睡眠障碍..... 120

为什么更年期易患失眠症? 120



更年期失眠时的注意事项..... 122

改善睡眠的营养素..... 124

改善睡眠的最佳膳食方案..... 126

促进睡眠的常用食物..... 127

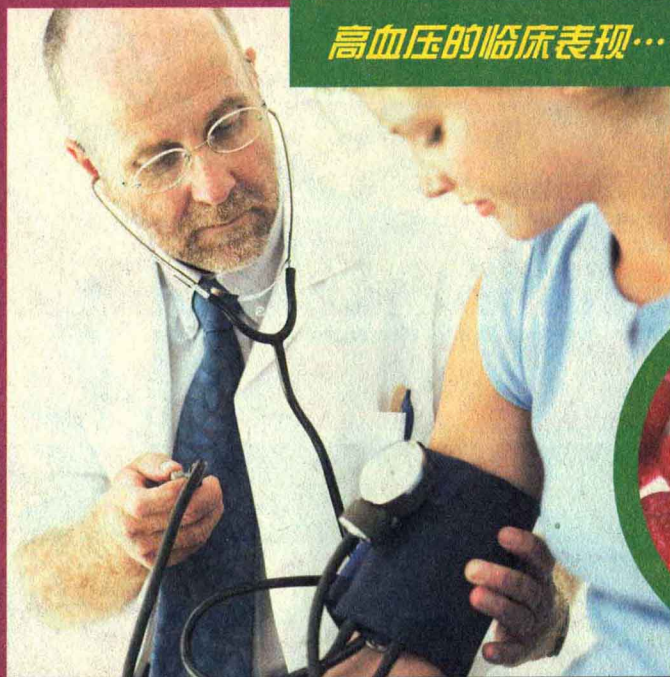
改善睡眠的特效饮食制备..... 129



6 高血压..... 134

高血压的病因..... 135

高血压的临床表现..... 137



更年期出现高血压该怎么办? 138

更年期高血压的饮食原则..... 140

对高血压治疗有利的营养素..... 142

日常生活中的抗高血压食物..... 143

高血压病人带量食谱..... 146

抗高血压特效食品制备..... 148

7

高脂血症和冠心病... 152

高脂血症..... 152

冠心病..... 156

日常生活中可用和限用的食物..... 161

日常生活中的降血脂食物..... 163

推荐食谱..... 166

特效食品制备..... 167

8

疲劳综合征... 175

精神疲劳..... 176



解除精神疲劳的推荐食疗方..... 182

视疲劳..... 186



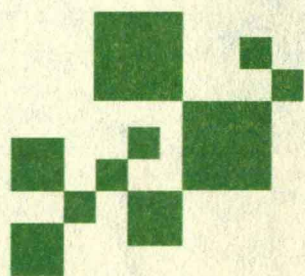
第

7

章

更年期女性的

生理改变



什么是更年期?



女性在经过一段生育和性活动正常的时期后,生育能力和性生活逐渐减弱到完全停止,进入老年期。这一过程称之为更年期。更年期是以绝经为中心的年龄范畴,要经历数年之久,而绝经只是更年期突出的、带有标志性的表现。所以,更年期可分为绝经前期、绝经期及绝经后期三个阶段。



绝经前期

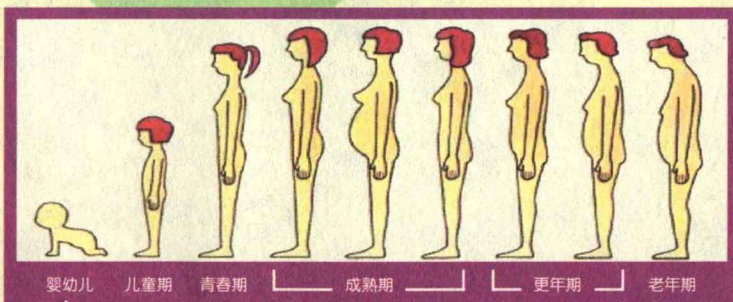
指绝经前的 25 年,一般在 45~48 岁。此期月经没有停止,但卵巢功能已开始衰退。此期子宫内膜失去了规律性的雌、孕激素刺激,因而导致月经紊乱。

绝经期

指月经停止的时期。绝经年龄平均为 48 岁,或可推迟到 50~52 岁,也有个别提前的。一般认为要在月经停止一年后才算真正绝经,其计算绝经的年龄也是从停经一年后的最后一次月经来推算。绝经期的卵巢功能显著衰退,但未完全消失,体内的内分泌平衡明显失调。

绝经后期

指绝经后的 6~8 年,即从月经停止开始,这是进入老年期之前的阶段。卵巢的衰退,使女性的内分泌功能改变,可导致下丘脑及自主神经系统中枢的调节功能发生紊乱,而出现各种症状。所谓的“更年期综合征”在这个时期表现得最为充分。



预测更年期

通过家族遗传进行预测

由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期的预测指标。但此指标并不是绝对的，易受后天生活



条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响，使更年期提前或推迟。

从初潮年龄预测更年期年龄

多数人观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关。初潮年龄越早，更年期年龄（绝对年龄）越晚；相反，初潮年龄越晚，更年期年龄越早。



月经紊乱现象

为最终绝经前的月经表现形式。常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经等绝经形式，绝经是进入更年期的重要指标之一。

更年期的先兆

女性进入更年期之前一般都有某些症状。如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期征候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑的情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。





更年期的生理改变

这时期女性的生理变化主要是卵巢萎缩，其功能逐渐衰退以至完全衰退，以及由此而引起的生殖系统和全身各器官、系统、组织的相应变化。

内分泌的变化

卵巢的卵泡数目在绝经前期已明显减少，而存留的卵泡往往发育不全闭锁，多无排卵，产生的雌激素亦减少，低于正常，但仍有周期波动，孕酮正常或降低。首先出现月经周期缩短，主要是卵泡期短。随着雌激素水平继续下降，月经周期发生变化。主要是卵泡期延长，黄体功能不足，孕酮水平低。绝经后卵泡消失殆尽，卵泡停止活动，卵巢间质成为产生性激素的部位。继续分泌雄烯二酮及睾酮。绝经后性激素减少主要为雌二醇，而促性腺激素水平显著升高，随年龄增长逐渐下降。

生殖系统的变化

阴道皱襞逐渐消失，粘膜变平、变薄，弹性减低。宫颈逐渐萎缩变小，腺体也萎缩。子宫肌层与内膜萎缩变小。

泌尿系统的变化

由于雌激素的减少，引起膀胱和尿道功能的异常变化，常出现残余尿，夜尿增多，尿失禁，尿频，尿急，排尿困难，易患泌尿系统感染。

骨骼系统的变化

女性绝经后3~4年骨质丢失率加快，骨小梁

丢失大于骨皮质丢失，引起骨质疏松。绝经后雌激素降低，降钙素分泌减少，促使骨质丢失。另外绝经期女性活动量减少，对骨骼肌肉机械压力减弱也加快了骨质吸收速度。骨质丢失引起腰背酸痛，骨骼力量减弱，易发生骨折。

心血管系统的变化

更年期女性雌激素减少，血脂代谢发生变化，胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白增高，高密度脂蛋白降低，使动脉粥样硬化和冠心病发病率增加。

其 他

皮肤皱褶增多，变薄，白发增多，脱发明显，牙齿逐渐脱落，视听觉敏感度下降。

