

一餐一饮，合理组合，更年期内无烦恼。家常果蔬，科学搭配，远离更年期疾病，让您生活更美好。

更年期 饮食



董瑞雪 主编



吉林科学技术出版社 JiLin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

更年期饮食宜忌 / 董瑞雪主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(生活宜忌)

ISBN 7-5384-2795-3

I. 更… II. 董… III. 更年期—饮食 IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102558 号

更年期饮食宜忌

主 编: 董瑞雪

策 划: 田建华

责任编辑: 宛 霞

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5

书 号: ISBN 7-5384-2795-3/R·667

定 价: 14.00 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: 5677817 5635177

传 真: 5635185

网 址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

A close-up, profile view of a woman's face as she eats a slice of orange. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of the fruit and the woman's features. The background is a bright, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

更年期饮食宜忌

主编 董瑞雪

吉林科学技术出版社

目 录

女性更年期宜食食物

谷类食物

玉 米	6
小 麦	7
燕 麦	8
蚕 豆	9
芝 麻	10
黄 豆	11
红 豆	12
绿 豆	13

肉类食物

狗 肉	14
鹌 鹑	15
鹅 肉	15
羊 肉	16
牛 肉	17
鸡 肉	18
鸽 肉	19

牛 肝	20
鸡 肝	20
猪 骨	21
羊 骨	21
猪 肚	22
猪 皮	22
猪 肠	23
猪 心	23

饮 品

酸 奶	24
牛 奶	25

水产类食物

干 贝	26
甲 鱼	27
海 参	27

鲫 鱼	28
鲤 鱼	28
乌贼鱼	29
泥 鳅	29
蚌 肉	30
牡蛎肉	30

水果类食物

苹 果	31
梨	31
香 蕉	31
桃 子	32
无花果	32
桂 圆	32
柑 橘	33
山 楂	33
草 莓	33

蔬菜类食物

菠 菜	34
胡萝卜	35
萝 卜	35
木 耳	36
西红柿	37



芋 头	38
马铃薯	39
藕	40
青 椒	40
黄 瓜	41
洋 葱	42
芹 菜	42
海 带	43
紫 菜	43
南 瓜	44

女性更年期忌食食物

茶 叶	46
咖 啡	47
辣 椒	48
小茴香	48
胡 椒	49
桂 皮	50
丁 香	50
炒 米	51
猪 肾	52
猪 肝	52

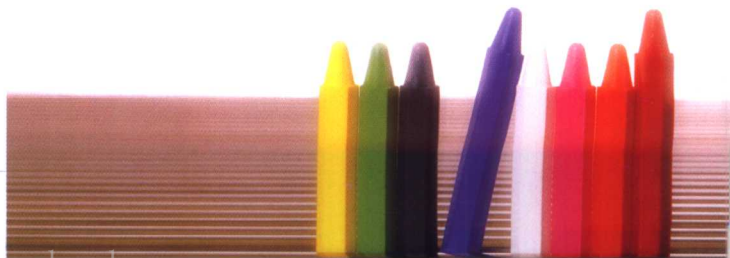
白 酒	53
人 参	54
醃 醋	54
萝卜缨	55
食 盐	56
大 葱	57
大 蒜	57

女性更年期各方面的变化

精神方面的变化	59
骨关节方面的症状	60
心血管的变化	61
生殖系统的变化	62
更年期其他方面的变化	64
更年期女性的养生	65

附 录

一周食谱	70
------------	----



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。

女性更年期

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

谷 类 食 物



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

谷类食物

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。

小贴士



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

谷类食物



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，竟是水稻的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

谷类食物



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。

小贴士



- 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

谷 类 食 物

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。

小贴士



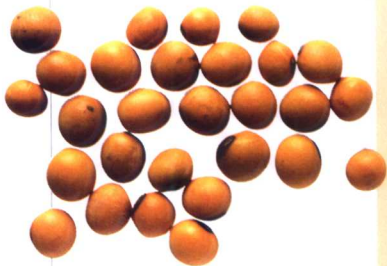
具有下述更年期不适症状的女性应注意多吃一些芝麻：

- 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

谷 类 食 物

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。

小
贴
士



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

谷 类 食 物



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。

小
贴
士



- 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

谷类食物



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们不妨一试。

小贴士



绿豆不宜同鲤鱼一起食用。

肉类食物

狗 肉

肉 类 食 物



民间有种流传很久的说法,认为狗浑身都是宝,经现代研究发现,此言确实不虚。

单就狗肉而言,中医认为,狗肉味咸,性温,具有补中益气,温肾助阳,安五脏,暖腰膝,益气力等功效,属温养强壮食品。狗肉的营养成分包括:脂肪、碳水化合物、多种蛋白质,鲜狗肉中还含有有机酸、钾、钠、氯等。适宜更年期女性脾胃气虚,腿软无力,畏寒怕冷,腰疼足冷,四肢发冷,阳气不足以及遗尿的人食用。另外,狗肉还适宜因性功能减退引起的遗精、早泄、阳痿、不育之人食用,所以,善解人意的更年期女性不妨与伴侣一同食用,既可滋补强身,又能有效改善更年期性生活每况愈下的状况,一箭双雕,何乐而不为呢?

小
贴
士



- A. 狗肉性温热,食之易动火,故患有热病、感冒发热、热盛体质者应忌吃
- B. 夏季忌食狗肉
- C. 狗肉不宜与姜、蒜、杏仁等一齐食用

鹌 鹑

肉 类 食 物

鹌鹑肉中含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素B₁、维生素B₂、维生素A以及铁、钙、磷等元素。具有补益五脏，益气养血的功效。适合有营养不良，体虚乏力，贫血头晕等症状的更年期女性食用。而且，更年期女性食用鹌鹑蛋可预防高血压，血管硬化，结核病，胃病，神经衰弱，支气管哮喘，皮肤过敏等更年期常见病。

鹅 肉

肉 类 食 物



据考证，鹅肉中含有较高浓度的免疫球蛋白，对艾氏腹水癌的抑制率达40%以上，食用适量鹅肉可增强机体的免疫功能，提高白细胞数量，促进淋巴细胞的吞噬功能。常吃些鹅肉，可以益气，补虚，特别适合身体虚弱，气血不足，营养不良的更年期女性食用。