



中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学医学系副教授

林禹宏 著

更年期 调理， 这样吃就对了

食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

精心规划特效饮食，让更年期成为黄金期



林禹宏 著

更年期调理， 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

更年期调理这样吃就对了 / 林禹宏著. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2015.4
(含章 · 食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3024-0

I. ①更… II. ①林… III. ①更年期 - 食物疗法 - 食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第066305号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司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。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-346 号

更年期调理, 这样吃就对了

著 者	林禹宏
责任编辑	张远文 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3024-0
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者序 关键时刻保养对 迈向黄金更年期

中国台湾新光医院妇产科主任 **林禹宏** 医师

导 读 如何使用本书

食谱索引 更年期健康食谱 分类索引

更年期对症食谱 索引

引 言 一定要知道的更年期Q&A

- Q1** 更年期从什么时候开始? 16
- Q2** 如何延缓更年期的到来? 17
- Q3** 男性也有更年期吗? 18
- Q4** 更年期障碍有哪些治疗方法? 19
- Q5** 什么是“荷尔蒙疗法”? 20
- Q6** 荷尔蒙疗法可改善哪些更年期症状? 21
- Q7** 我适合采用荷尔蒙疗法吗? 22
- Q8** 荷尔蒙疗法可能产生的副作用? 23
- Q9** 哪些食物有助于荷尔蒙的补充? 24
- Q10** 如何改善更年期妇女的失眠症状? 25
- Q11** 如何改善尴尬的尿失禁状况? 26
- Q12** 如何协助妇女度过更年期? 27
- Q13** 更年期的人适合做哪些运动? 28
- Q14** 更年期男女适合做哪些休闲活动? 29

Chapter 1 爱护自己，顺利度过更年期

10种更年期必吃明星食材	32
吃对营养，摆脱更年期困扰	33
定期健康检查不可少	34
月经周期——透露身体状况	35
调整生活 乐观面对更年期	36
不可或缺的运动及性爱	37
更年期不可忽视哪些疾病？	38
哪些人的更年期症状明显？	39
如何判断已进入更年期？	40
更年期和荷尔蒙有何关系？	41

Chapter 2 聪明饮食法，抗老防衰

营养豆类

黄豆	45	绿豆	50
● 豆浆土豆浓汤	● 双豆排骨汤	黑豆	51
● 黄豆拌白萝卜	● 元气豆浆	● 高钙黑豆粥	● 黑豆香炒肉片
豆腐	48	● 酱烧黑豆	● 黑豆蜜茶
● 豆腐牛肉汤	● 素烧豆腐排	红豆	54
		● 红豆糙米饭	● 首乌红豆粥

绿色蔬菜类

- 茼蒿.....57
- 菠菜.....58
- 蚝油菠菜
 - 菠菜烩海参
- 红薯叶.....60
- 红薯叶味噌汤
 - 香蒜红薯叶
- 西蓝花.....62
- 牛奶炖西蓝花
 - 蒜香双花鱼片
- 韭菜.....64
- 高纤韭菜粥
 - 韭菜炒田螺
- 芦笋.....66
- 紫米芦笋卷
 - 咖喱芦笋山药
 - 红烧芦笋
 - 冬笋烩鲜蔬
 - 芦笋炒干贝
- 油菜.....70
- 油菜鲜肉汤
 - 高钙油菜蛋花汤

红黄色蔬菜类

- 甜椒.....73
- 葱香彩椒
 - 牛肉炒双椒
 - 彩椒拌虾仁
 - 甜椒炒紫山药
- 西红柿.....76
- 西红柿排骨粥
 - 菠菜西红柿炒蛋
- 胡萝卜.....78
- 沙茶鲜蔬炒木耳
 - 明眸胡萝卜粥
 - 胡萝卜炖牛肉
 - 胡萝卜甘蔗汤
 - 健康五行蔬菜汤

- 黄豆芽.....82
- 五彩蔬菜汤
 - 西红柿豆芽汤
- 黄花菜.....84
- 黄花菜丝瓜
 - 黄花菜木耳鸡汤
- 玉米.....86
- 金黄玉米粥
 - 奶油玉米浓汤

新鲜水果类

- 猕猴桃.....89
- 猕猴桃炒饭
 - 猕猴桃三明治
 - 果香鱼柳
 - 香柠蔬果色拉
- 草莓.....92
- 粉红草莓饮
 - 草莓杏仁冻
- 香蕉.....94
- 冰糖香蕉银耳汤
 - 香蕉芒果酸奶
- 菠萝.....96
- 苹果菠萝酸奶
 - 菠萝桑葚汁
- 梅子.....98
- 梅香南瓜片
 - 紫苏梅手卷
- 橘子.....100
- 柿子.....101
- 龙眼.....102
- 莲子桂圆粥
 - 桂圆乌参瘦肉汤
- 柠檬.....104
- 柠檬烤鲑鱼
 - 香柠嫩煎马鲛鱼

元气根茎类

洋葱.....107

莲藕.....108

- 莲藕排骨汤
- 凉拌莲藕

山药.....110

- 茯苓山药粥
- 山药桂花凉面

土豆.....112

- 土豆煲牛尾汤
- 土豆西红柿盅

红薯.....114

- 红薯麦片粥
- 甜薯银耳汤

芋头.....116

- 银耳香芋粥
- 虾仁芋香饭

五谷杂粮类

糯米.....119

糙米.....120

- 香菇糙米饭
- 青葱糙米粥

紫米.....122

- 安神紫米粥
- 紫米油饭

燕麦.....124

- 桑葚燕麦粥
- 豆浆燕麦饮

荞麦.....126

- 全麦红枣饭
- 健康杂粮饭

薏苡仁.....128

- 营养糙米饭
- 红枣薏苡仁粥

坚果种子类

莲子.....131

- 核桃莲子粥
- 莲子木耳粥
- 莲子瘦肉汤
- 冰糖莲子

松子.....134

- 松子翡翠蛋
- 松子鸡丝色拉

芝麻.....136

- 浓醇芝麻豆奶
- 芝麻核桃粥

核桃.....138

- 韭菜拌核桃
- 核桃绿茶

栗子.....140

- 栗子百合猪脚汤
- 栗子白菜

花生.....142

- 花生煲猪尾
- 花生鸡丝粥

杏仁.....144

- 松子杏仁鳕鱼
- 杏仁香炒鸡丁

鲜美菌菇类

松茸菇.....147

香菇.....148

- 香菇山药羹
- 香菇白果煎豆腐

草菇.....150

- 草菇豆腐竹笋汤
- 双菇炒佛手瓜

杏鲍菇.....152

银耳.....153

- 银耳炒鸡蛋
- 银耳烩山苏
- 银耳炖木瓜
- 四宝甜汤

黑木耳.....156

- 莲藕炒木耳
- 姜丝炒木耳

可口瓜果类

黄瓜 159

- 彩蔬佐紫苏酱
- 黄瓜嫩笋拌虾仁
- 什锦酸奶色拉
- 高纤桑果色拉

苦瓜 162

- 苦瓜豆腐汤
- 咸蛋苦瓜

丝瓜 164

- 蛤蜊丝瓜汤
- 丝瓜面线
- 安眠丝瓜粥

菱角 167

冬瓜 168

- 冬瓜排骨汤
- 冬瓜海鲜汤

南瓜 170

- 南瓜豆腐汤
- 清炒南瓜

健康海菜类

海带 173

- 三文鱼海带芽粥
- 决明海带排骨汤
- 海蜇皮拌海带芽
- 海带卤二宝

紫菜 176

- 糖醋洋葱拌紫菜
- 紫菜虾米蛋花汤
- 紫菜牡蛎汤

羊栖菜 179

美味鲜鱼类

金枪鱼 181

鲚鱼 182

- 青葱鲚鱼盖饭
- 杏鲍菇卤鲚鱼

三文鱼 184

- 味噌烤三文鱼
- 青蒜三文鱼
- 清蒸豆腐三文鱼

秋刀鱼 187

旗鱼 188

- 什锦海鲜羹
- 茄汁鱼柳

鲭鱼 190

- 香柠烤鲭鱼
- 酱烧鲭鱼

沙丁鱼 192

- 丝瓜鱼柳
- 决明烩沙丁鱼

鲷仔鱼 194

- 鲷仔鱼苋菜羹
- 西红柿鲷仔鱼炒蛋

风味海鲜类

虾 197

- 发菜虾仁粥
- 豆腐海鲜煲
- 虾仁豆干
- 药膳草虾

海参 200

- 海参炒蹄筋
- 蚝油烩海参

螃蟹 202

- 蟹肉豆腐羹
- 香葱螃蟹
- 黑枣蒸青蟹

鱿鱼 205

乌贼 206

- 韭菜炒乌贼
- 芦笋乌贼饺

干贝 208

- 干贝烩发菜
- 奶香鲜贝烩椰菜

奶蛋肉类

牛奶 211

- 奶香鸡肉蒸蛋
- 什锦杏仁奶冻
- 豆浆牛奶
- 核桃苹果牛奶

酸奶 214

- 秋葵酸奶色拉
- 香蕉酸奶
- 芦荟苹果酸奶

鸡蛋 217

- 发菜蒸蛋
- 西红柿蛋豆腐
- 虾仁炒蛋
- 罗勒叶烘蛋

鸡肉 220

- 山药鸡茸粥
- 香油拌苋菜鸡丝

鸡肝 222

牛肝 223

牛肉 224

- 姜汁牛肉汤
- 茭白炒牛肉

猪肝 226

- 红茄猪肝汤
- 菠菜炒猪肝

猪肉 228

- 木耳韭黄炒肉丝
- 猪排佐三丝

养生中药材

黄芪 231

西洋参 232

- 三七乌鸡参汤
- 山药养胃参粥

红枣 234

- 红枣银耳养生粥
- 甘草红枣茶

百合 236

- 山药百合汤
- 丝瓜炒百合

白果 238

- 白果雪莲粥
- 养生白果饭

何首乌 240

- 熟地首乌瘦肉汤
- 香菇红枣首乌粥

当归 242

- 当归芍药鸡汤
- 当归炖蘑菇

Chapter 3 中医轻松调理更年期

中医如何调理更年期? 246

6种证型, 对症下药 247

DIY穴位按摩运动 250

【附录】

更年期一周健康菜单 254

更年期补充营养素最佳食材&食谱索引 255

更年期健康食谱 分类索引

凉拌轻食类

黄豆拌白萝卜	47
香柠蔬果色拉	91
凉拌莲藕	109
松子鸡丝色拉	135
彩蔬佐紫苏酱	160
什锦酸奶色拉	161
高纤桑果色拉	161
海蜇皮拌海带芽	175
糖醋洋葱拌紫菜	177
秋葵酸奶色拉	215

可口汤品类

豆浆土豆浓汤	46
双豆排骨汤	46
豆腐牛肉汤	49
红薯叶味噌汤	61
油菜鲜肉汤	71
高钙油菜蛋花汤	71
胡萝卜甘蔗汤	81
健康五行蔬菜汤	81
五彩蔬菜汤	83
西红柿豆芽汤	83
黄花菜木耳鸡汤	85
奶油玉米浓汤	87
桂圆乌参瘦肉汤	103
莲藕排骨汤	109
土豆煲牛尾汤	113
莲子瘦肉汤	133
栗子百合猪脚汤	141
香菇山药羹	149
草菇豆腐竹笋汤	151
苦瓜豆腐汤	163

蛤蜊丝瓜汤	165
冬瓜排骨汤	169
冬瓜海鲜汤	169
南瓜豆腐汤	171
决明海带排骨汤	174
紫菜虾米蛋花汤	178
紫菜牡蛎汤	178
什锦海鲜羹	189
鲈仔鱼苋菜羹	195
蟹肉豆腐羹	203
姜汁牛肉汤	225
红茄猪肝汤	227
三七乌鸡参汤	233
山药百合汤	237
熟地首乌瘦肉汤	241
当归芍药鸡汤	243
当归炖蘑菇	243

活力饮品类

元气豆浆	47
黑豆蜜茶	53
粉红草莓饮	93
香蕉芒果酸奶	95
苹果菠萝酸奶	97
菠萝桑葚汁	97
浓醇芝麻豆奶	137
核桃绿茶	139
豆浆牛奶	213
核桃苹果牛奶	213
香蕉酸奶	216
芦荟苹果酸奶	216
甘草红枣茶	235

高纤蔬食类

素烧豆腐排	49
酱烧黑豆	53
蚝油菠菜	59
香蒜红薯叶	61
牛奶炖西蓝花	63
咖喱芦笋山药	68
红烧芦笋	68
冬笋烩鲜蔬	69
葱香彩椒	74
甜椒炒紫山药	75
菠菜西红柿炒蛋	77
沙茶鲜蔬炒木耳	79
黄花菜丝瓜	85
梅香南瓜片	99
土豆西红柿盅	113
松子翡翠蛋	135
韭菜拌核桃	139
栗子白菜	141
香菇白果煎豆腐	149
双菇炒佛手瓜	151
银耳炒鸡蛋	154
银耳烩山苏	154
莲藕炒木耳	157
姜丝炒木耳	157
咸蛋苦瓜	163
清炒南瓜	171
海带卤二宝	175
发菜蒸蛋	218
西红柿蛋豆腐	218
罗勒叶烘蛋	219
丝瓜炒百合	237

饭面主食类

高钙黑豆粥	52
红豆糙米饭	55
首乌红豆粥	55
高纤韭菜粥	65
紫米芦笋卷	67
西红柿排骨粥	77
明眸胡萝卜粥	80
金黄玉米粥	87
猕猴桃炒饭	90
猕猴桃三明治	90
紫苏梅手卷	99
茯苓山药粥	111
山药桂花凉面	111
红薯麦片粥	115
银耳香芋粥	117
虾仁芋香饭	117
香菇糙米饭	121
青葱糙米粥	121
安神紫米粥	123
紫米油饭	123
桑葚燕麦粥	125
豆浆燕麦饮	125
全麦红枣饭	127
健康杂粮饭	127
营养糙米饭	129
红枣薏苡仁粥	129
核桃莲子粥	132
莲子木耳粥	132
芝麻核桃粥	137
花生鸡丝粥	143
丝瓜面线	166
安眠丝瓜粥	166
三文鱼海带芽粥	174
青葱鲚鱼盖饭	183

发菜虾仁粥	198
山药鸡茸粥	221
山药养胃参粥	233
红枣银耳养生粥	235
白果雪莲粥	239
养生白果饭	239
香菇红枣首乌粥	241

海鲜水产类

菠菜烩海参	59
蒜香双花鱼片	63
韭菜炒田螺	65
芦笋炒干贝	69
彩椒拌虾仁	75
果香鱼柳	91
柠檬烤鳕鱼	105
香柠嫩煎马鲛鱼	105
松子杏仁鳕鱼	145
黄瓜嫩笋拌虾仁	160
杏鲍菇卤鲚鱼	183
味噌烤三文鱼	185
青蒜三文鱼	186
清蒸豆腐三文鱼	186
茄汁鱼柳	189
香柠烤鲭鱼	191
酱烧鲭鱼	191
丝瓜鱼柳	193
决明烩沙丁鱼	193
西红柿鲈鱼炒蛋	195
豆腐海鲜煲	198
虾仁豆干	199
药膳草虾	199
海参炒蹄筋	201
蚝油烩海参	201
香葱螃蟹	204

黑枣蒸青蟹	204
韭菜炒乌贼	207
芦笋乌贼饺	207
干贝烩发菜	209
奶香鲜贝烩椰菜	209
虾仁炒蛋	219

鲜美肉食类

黑豆香炒肉片	52
牛肉炒双椒	74
胡萝卜炖牛肉	80
花生煲猪尾	143
杏仁香炒鸡丁	145
奶香鸡肉蒸蛋	212
香油拌苋菜鸡丝	221
茭白炒牛肉	225
菠菜炒猪肝	227
木耳韭黄炒肉丝	229
猪排佐三丝	229

点心甜品类

草莓杏仁冻	93
冰糖香蕉银耳汤	95
莲子桂圆粥	103
甜薯银耳汤	115
冰糖莲子	133
银耳炖木瓜	155
四宝甜汤	155
什锦杏仁奶冻	212

更年期对症食谱 索引

焦躁不安、易怒

黄豆拌白萝卜	47
元气豆浆	47
莲子桂圆粥	103
土豆西红柿盅	113
安神紫米粥	123
豆浆燕麦饮	125
红枣薏苡仁粥	129
莲子瘦肉汤	133
冰糖莲子	133
花生鸡丝粥	143
香菇白果煎豆腐	149
咸蛋苦瓜	163
安眠丝瓜粥	166
三文鱼海带芽粥	174
豆腐海鲜煲	198
虾仁豆干	199
甘草红枣茶	235
丝瓜炒百合	237
白果雪莲粥	239

肌肤干燥

素烧豆腐排	49
黄花菜木耳鸡汤	85
猕猴桃三明治	90
果香鱼柳	91
草莓杏仁冻	93
苹果菠萝酸奶	97
香柠嫩煎马鲛鱼	105
桑葚燕麦粥	125
银耳炒鸡蛋	154
四宝甜汤	155
彩蔬佐紫苏酱	160

苦瓜豆腐汤	163
丝瓜面线	166
冬瓜海鲜汤	169
清炒南瓜	171
茄汁鱼柳	189
香柠烤鲭鱼	191
海参炒蹄筋	201
奶香鲜贝烩椰菜	209
西红柿蛋豆腐	218
罗勒叶烘蛋	219
红枣银耳养生粥	235

骨骼保健

豆浆土豆浓汤	46
豆腐牛肉汤	49
酱烧黑豆	53
红薯叶味噌汤	61
蒜香双花鱼片	63
韭菜炒田螺	65
莲藕排骨汤	109
土豆煲牛尾汤	113
营养糙米饭	129
浓醇芝麻豆奶	137
栗子百合猪脚汤	141
花生煲猪尾	143
松子杏仁鳕鱼	145
草菇豆腐竹笋汤	151
银耳烩山苏	154
莲藕炒木耳	157
黄瓜嫩笋拌虾仁	160
味噌烤三文鱼	185
清蒸豆腐三文鱼	186
西红柿鲈鱼炒蛋	195

豆浆牛奶	213
发菜蒸蛋	218
木耳韭黄炒肉丝	229

心血管疾病

双豆排骨汤	46
红豆糙米饭	55
蚝油菠菜	59
香蒜红薯叶	61
彩椒拌虾仁	75
甜椒炒紫山药	75
菠菜西红柿炒蛋	77
沙茶鲜蔬炒木耳	79
健康五行蔬菜汤	81
西红柿豆芽汤	83
金黄玉米粥	87
猕猴桃炒饭	90
香蕉芒果酸奶	95
柠檬烤鲑鱼	105
红薯麦片粥	115
核桃绿茶	139
双菇炒佛手瓜	151
银耳炖木瓜	155
姜丝炒木耳	157
冬瓜排骨汤	169
决明海带排骨汤	174
海蜇皮拌海带芽	175
紫菜虾米蛋花汤	178
紫菜牡蛎汤	178
青蒜三文鱼	186
什锦海鲜羹	189
酱烧鲭鱼	191
丝瓜鱼柳	193

决明烩沙丁鱼	193
药膳草虾	199
蚝油烩海参	201
蟹肉豆腐羹	203
什锦杏仁奶冻	212
山药百合汤	237
养生白果饭	239
熟地首乌瘦肉汤	241
香菇红枣首乌粥	241
当归芍药鸡汤	243

缓解热潮红

高钙黑豆粥	52
青葱糙米粥	121
全麦红枣饭	127
松子鸡丝色拉	135

延缓老化

黑豆香炒肉片	52
黑豆蜜茶	53
牛奶炖西蓝花	63
咖喱芦笋山药	68
红烧芦笋	68
黄花菜丝瓜	85
粉红草莓饮	93
山药桂花凉面	111
甜薯银耳汤	115
香菇糙米饭	121
核桃莲子粥	132
什锦酸奶色拉	161
南瓜豆腐汤	171
糖醋洋葱拌紫菜	177
青葱鲑鱼盖饭	183
发菜虾仁粥	198
芦笋乌贼饺	207

核桃苹果牛奶	213
虾仁炒蛋	219

预防贫血

首乌红豆粥	55
高纤韭菜粥	65
紫米芦笋卷	67
芦笋炒干贝	69
西红柿排骨粥	77
胡萝卜炖牛肉	80
凉拌莲藕	109
紫米油饭	123
莲子木耳粥	132
松子翡翠蛋	135
芝麻核桃粥	137
鲑鱼苋菜羹	195
韭菜炒乌贼	207
干贝烩发菜	209
茭白炒牛肉	225
红茄猪肝汤	227
菠菜炒猪肝	227

疲倦乏力

牛肉炒双椒	74
胡萝卜甘蔗汤	81
紫苏梅手卷	99
桂圆乌参瘦肉汤	103
栗子白菜	141
杏鲍菇卤鲑鱼	183
香葱螃蟹	204
奶香鸡肉蒸蛋	212
香油拌苋菜鸡丝	221
姜汁牛肉汤	225
三七乌鸡参汤	233

视力保健

菠菜烩海参	59
高钙油菜蛋花汤	71
明眸胡萝卜粥	80
奶油玉米浓汤	87

免疫力低落

冬笋烩鲜蔬	69
五彩蔬菜汤	83
冰糖香蕉银耳汤	95
菠萝桑葚汁	97
茯苓山药粥	111
银耳香芋粥	117
杏仁香炒鸡丁	145
香菇山药羹	149
黑枣蒸青蟹	204
秋葵酸奶色拉	215
芦荟苹果酸奶	216
山药鸡茸粥	221
猪排佐三丝	229
山药养胃参粥	233
当归炖蘑菇	243

防治便秘

油菜鲜肉汤	71
葱香彩椒	74
香柠蔬果色拉	91
梅香南瓜片	99
虾仁芋香饭	117
健康杂粮饭	127
韭菜拌核桃	139
高纤桑果色拉	161
蛤蜊丝瓜汤	165
海带卤二宝	175
香蕉酸奶	216

林禹宏 著

更年期调理， 这样吃就对了



关键时刻保养对 迈向黄金更年期

中国台湾新光医院妇产科主任林禹宏医师

林禹宏

更年期是女性从生育期过渡到老年期的自然过程，女性到了40~50岁，由于卵巢功能衰退，雌激素逐渐减少，生理期间隔会越来越长，最后完全停经，即所谓的“更年期”。

挥别恼人的更年期症状群

更年期约占人生1/3的时间，这段期间有80%左右的妇女会出现所谓“更年期症状群”的不适症状，如失眠、热潮红、盗汗、心悸、脾气暴躁等；加上钙质流失加快，骨质也容易变得疏松。所幸大部分妇女的症状都不严重，只有约10%的妇女，因为严重的更年期症状而必须就医求诊。

本书“引言”针对更年期常见问题，以Q & A的方式解答疑惑，并且提供建议和治疗方法。

“第一篇”延伸整理更年期日常调适方法，从身体、心理健康状态的自我检查，到预防更年期病症的日常生活规划，帮助读者建立、培养正确的健康观念与常识，让您稳健迈向人生的又一个新阶段。

荷尔蒙补充疗法非人人适用

现代医学认为，改善更年期症候群最有效的方法就是补充女性荷尔蒙，即为“荷尔蒙补充疗法”，但是长期使用女性荷尔蒙，会增加罹患乳癌和心血管疾病的风险，因此造成许多妇女对此疗法敬而远之。

市面上也有一些标榜含有植物性雌激素的健康食品，质量好的健康食品虽然不会有副作用，但效果还是因人而异；而且这些健康食品的价格通常较高，长期服用会是一笔不小的开销。

天然饮食补充荷尔蒙最安全

更年期的一连串症状，是因为缺乏雌激素所引起，多食用可调节人体荷尔蒙的食物，能舒缓身体不适。

本书“第二篇”从食疗的角度切入，介绍更年期最适用的食材和食谱，将所有更年期妇女应补充的食材罗列在内，借由食用含有植物性雌激素的食物，如黄豆、山药、黑豆等，改善更年期可能出现的各种不适症状，并附上保健功效和营养分析，帮助您吃出健康。

食疗方法不但省钱，还能摄取更天然、均衡的营养。

此外，本书“附录”还提供更年期一周健康菜单，以及更年期补充营养素最佳食材和食谱索引，让您更年期这样吃最健康。

中医轻松辅助调养更年期

最后，本书的“第三篇”则引用中医观点，帮助大家从中医角度轻松调理更年期。

中医认为，“肾气亏虚”是引起更年期一连串病症的最大关键，依据“阴阳”“虚实”“表里”“寒热”，提出“肾阴虚”“肾阳虚”“心肝火旺”“脾肾阳虚”“肝肾阴虚”“心肾不交”等6种证型，对症下药。“DIY穴位按摩运动”，让您只用几个简单、基本的按摩动作，就能缓解更年期不适，解除不适症状。

本书是一本全方位的更年期调养圣经，想要轻松度过更年期，就从善用本书开始！



林禹宏

现职：

中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学医学系副教授
中国台湾妇产科医学会理事

学历与经历：

中国台湾大学医学系
美国康乃尔大学生殖医学中心研究员
加拿大多伦多大学生殖科学中心访问学者

代表著作&审订：

《美人养身特效食谱》《怀孕养身特效食谱》《丰胸塑身特效食谱》《生理期调养特效食谱》《更年期调理特效食谱》《坐月子就要这样吃》《减肥5公斤就要这样吃》《怀孕280天就要这样吃》《女性身体私密书》

如何使用本书

更年期的到来，并不意味着衰老退化，而代表人生另一阶段的开始，只要饮食得宜、用乐观的心态去面对、时时关心自己的身体状况，就会发现更年期也有更年期的美丽。本书特选91种富含维生素及防癌成分的抗老食材，精心设计183道保健食谱，让年龄只是一个数字，不在身上留下岁月痕迹。

1 更年期调理特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、有效调理成分、食疗功效及营养成分。

2 为什么能帮助调养更年期症状？

详述该食材帮助调养更年期症状的有效成分及原理。

3 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

4 食疗效果

对该食材的性味，以及在饮食上的各种保健疗效加以说明。

5 食用方法

介绍该食材的挑选技巧、常见烹饪方法，以及烹饪方式具有的保健功效。

6 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性，介绍食材必须如何处理才不会食物中毒或产生不良反应。

Point 防癌抗氧化、预防老化

1 草莓 Strawberry

有效调理成分
维生素C、果胶、花青素

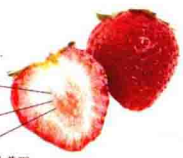
食疗功效
养颜美容
增强免疫力

● 别名：红莓、洋莓、地莓、野梅果、洋莓果

● 性味：性凉，味甘酸

● 营养成分：糖类、膳食纤维、维生素A、维生素C、槲花酸、异黄酮、磷、钙、钾、钠、锌、镁、烟碱酸

○ 适用者：一般大众、呼吸道癌症患者 X 不适用者：有结石疾病者、脾胃虚寒者



2 草莓为什么有益更年期调养？

- 1 草莓富含维生素C，可保护细胞不受自由基的破坏，维生素A及不饱和脂肪酸人体功能的正常运作，还能抗氧化、抗衰老、预防癌细胞生成。
- 2 草莓中的花青素和槲花酸，可消除体内残留的致癌物质，具有抑制癌细胞增生的效果。
- 3 草莓中的膳食纤维多为水溶性果胶，有排除食物脂肪、促进食欲的功效，并具有增加肠胃蠕动的能力，对预防更年期因肠胃虚弱所导致的经常性便秘，相当有帮助。

3 草莓主要营养成分

- 1 草莓含有丰富的维生素C，其含量约是等量西瓜、葡萄或苹果的10倍。
- 2 草莓水分充足，并含有水溶性果胶、膳食纤维、糖类、维生素A、槲花酸、苹果酸、柠檬酸、异黄酮、烟碱酸等营养成分。
- 3 草莓还含钾、钠、磷、钙、铁、镁、锌等矿物质。

4 草莓食疗效果

- 1 草莓性味甘凉、微酸，具有清除体内积热、解渴、养血、益气、润肺止咳、利尿等功效。
- 2 草莓中的维生素C，可预防出血，改善肌肤黑斑沉淀，并促进新陈代谢。
- 3 草莓所含的维生素A，有助于神经系统生长，并能预防高血压及心脏病；胡萝卜素具有抗氧化的功能，也能保护视力。

5 草莓食用和保存方法

- 1 草莓容易残留农药，食用前，宜用流动清水反复清洗。入口前再摘除果蒂，以免维生素C在清洗过程中流失。
- 2 泡水后的草莓易腐烂，保存期间应避免沾水。

6 草莓饮食宜忌

- 1 草莓勿食用过量，一天10个草莓，即可摄取到足够的营养。
- 2 草莓含有草酸钙、钾，有结石疾病的人不宜多吃。