

更年期飲食選配

http://www.shen-nong.com/chi/exam/specialties_menopause_food.html

認識更年期變化

http://www.shen-nong.com/chi/exam/specialties_menopause_basics.html

主頁 > 中醫看病 > 更年期中醫調治 > 更年期飲食選配

更年期飲食選配

http://www.shen-nong.com/chi/exam/specialties_menopause_food.html

更年期是每位女性必經的階

段，但不一定帶來身心痛苦。如及早意識到卵巢功能衰退，避免各種誘因，主動採取有效措施，是可以防止或減輕不適的發生。除了藥物調治外，**良好生活習慣**，**合理膳食**，**適當運動**，**正面的心態**，對安渡更年期同樣重要。

中醫**養生之道**，對更年期女性尤其適宜，「寓醫於食」，積極地將保健意識加入日常生活之中，有助更年期身體轉化。更年期失調症是以功能性表現為主，並非是其系統的器質性病變，即中醫所謂的**陰陽失衡**，**腎氣漸衰**引起。根據不同症狀選擇具有不同功效的食物進行補養，對更年期內分泌轉化，精神狀態，以及防止各種疾病發展都有效益。

功效	食物材料
補益肺氣 (喘息氣短，語音低怯，易感冒或出汗等)	紅棗、飴糖、蜂蜜、雞肉、人參、黨參、芪黃
補益脾氣 (精神疲憊，四肢乏力，食少，大便稀爛等)	糯米、紅棗、牛肉、鵪鶉、雞肉、豬肚、黨參、白朮、山藥、甘草
健脾除濕 (面浮身重、四肢腫脹、腸鳴、腹瀉等)	蓮子、芡實、薏苡仁、赤小豆、扁豆、茯苓、白朮、鯽魚、鱧鰻
益氣升陷	雞肉、羊肉、鵪鶉肉、紅棗、花生、龍眼肉、鱧鰻、墨

(內臟下垂或脫出，以及一些出血現象等)	魚、黃芪、三七
益氣生血 (面色蒼白，爪甲無華，眩暈心悸等)	胡蘿蔔、菠菜、花生、紅棗、龍眼肉、雞肉、豬肝、豬腳、羊肉、蕪、當歸
補血養心 (心悸性忡，健忘失眠等)	龍眼肉、荔枝、紅棗、葡萄、大麥、小麥、豬心、雞肉、人參、當歸、酸棗仁、茯苓、香菇
補血養肝 (視物昏花，眩暈脅痛，驚惕，手足麻木等)	胡蘿蔔、菠菜、枸杞子、桑椹、豬肝、雞肝、何首烏、當歸
滋陰熄風 (手足蠕動，筋脈拘急，頭目眩暈等)	桑椹、黑豆、甲魚、蠔、雞蛋黃、龜甲、鱉甲、白芍
滋陰清熱 (五心煩熱，骨痛，盜汗，潮熱，顴紅等)	梨、藕、枸杞子、桑椹、甲魚、牛奶、雞蛋黃、魚鱈、鮑魚、海螺、烏雞、兔肉、鴨肉、生地、龜板
補腎滋陰 (眩暈耳鳴，腰膝酸軟，潮熱盜汗，消渴等)	芝麻、黑豆、枸杞子、桑椹、腰果、櫻桃、牛奶、豬腎
溫補腎氣 (腰膝酸軟，畏寒肢冷，夜尿多等)	核桃、栗子、韭菜、豌豆、麻雀肉、蝦、肉蓯蓉、鮮靈脾、菟絲子
填精補腎 (腰膝酸軟，足膝痿軟，白髮脫髮，虛弱衰退等)	枸杞子、芝麻、黑豆、黃花魚、甲魚、海參、淡菜、豬脊髓、羊脊髓、肉蓯蓉、鹿茸、阿膠
益胃生津 (口渴，口乾咽燥，大便燥結等)	梨、甘蔗、馬蹄、藕、牛奶、芝麻、蜂蜜、麥冬、石斛
潤燥生津 (咽喉乾痛，乾咳，皮膚乾燥、流鼻血、便秘等)	梨、百合、藕、馬蹄、柿子、枇杷、蜂蜜、冰糖、豬肺、牛奶、沙參、麥冬

更年期女性必須節制飲食，膳食多菜少肉，每餐變化搭配，以吸收不同營養。高糖、高脂、高鹽飲食，不但導致肥胖，也易引起水腫、血糖、血壓問題。煙酒、濃茶、咖啡、生冷辛辣刺激食物，容易進一步導致內分泌失衡，必須要節

制。由於更年期的生理變化，飲食不當易引起營養問題，一定要多吃富含優質蛋白質食品，例如瘦肉、雞肉、魚、雞蛋、奶類產品。另外，鈣質吸收亦很重要，包括小魚乾、牛奶、豆類、海帶、芹菜、白菜、菠菜、紫菜等。



認識更年期變化

http://www.shen-nong.com/chi/exam/specialties_menopause_basics.html

什麼是更年期?

更年期如何分期?

怎樣知道我已開始更年期?

為什麼不是人人都有更年期煩惱?

更年期有那些表現?

為什麼人人的更年期表現都不一樣?

如何防止更年期失調的出現?

有更年期症狀是否一定要看醫生?

女性停經對身體有什麼長期影響?

更年期的情緒問題

更年期是否應用激素治療?

男性是否也有更年期?

女性成長必經三個階段，青春期、生育期和更年期。進入更年期，身體發生變化，器官功能減退，適應力下降，健康易受威脅。現代女性平均壽命長達 80 多

歲，更年期之後仍有 30-40 年的歲月，與上一代生活經歷大不相同。正確認識更年期，加強保健意識，讓身心平穩過渡，可繼續活得健康而有影響力。

1. 什麼是更年期?

女性更年期指絕經前後，卵巢功能從旺盛狀態逐漸減退至消失的一個過渡期。身體從性成熟期進入不能生育的階段，以絕經為明確指標。連續 12 個月沒有來月經，無其他病理因素，就屬自然絕經，可發生在 40-65 歲間，通常 50 歲左右。更年期主要表現為生育能力下降，月經稀少直至停止。期間由於卵巢功能衰退，引致生理變化，容易平衡失調。多數女性能平穩過渡，但有部分因神經血管障礙和內分泌紊亂，身心受到影響。

2. 更年期如何分期?

女性更年期，是一個漫長而漸進的身體轉化過程，持續 10 至 20 年，通常分為二期。

- 絕經前期：身體開始出現一些生理轉變，為絕經準備。大概 45 歲開始，有些女性可能早在 35 歲就開始，卵巢分泌(包括雌激素、黃體激素等)逐漸減少，排卵和月經變得不規則，生育能力下降。此期通常持續 4-5 年或更久，在後期的 1-2 年，由於激素分泌加速減少，很多人出現不適症狀。
- 絕經後期：連續沒有月經一年，就屬生理性絕經。絕經後，卵巢分泌進一步衰退，但不一定完全消失。此期可長達 10 年以上，隨著時間推移，更年期症狀漸漸緩減或消失，但由於女性激素的保護作用亦相應減少，一些慢性健康問題開始呈現，例如心血管、骨質疏鬆等。

3. 怎樣知道我已開始更年期?

由於生活、體質、種族、文化等影響，每個人的更年期開始和持續時間有所不同。有關更年期的開始，可以考慮以下：

- 更年期年齡與家族遺傳有一定關係，祖母、母親的更年期年齡，可以作為孫女或女兒的預測指標。但這一指標並非絕對，易受後天的生活條件、體質、疾病等影響，令更年期提前或推遲。
- 月經改變是進入更年期的重要指標。可以是月經周期延長，行經時間縮短，量少而慢慢停經；月經周期變得不規則，可能出現行經延長，經量多，甚至大出血；也有人突然停經。
- 當更年期開始後，可有一些表徵，如感到身體突有一股熱浪，向頭面部上沖，並有出汗心悸等。平時月經正常的人，也開始覺得來**經前**，乳房脹痛、腹脹、浮腫等愈來愈明顯。另外，出現情緒改變，容易煩躁、焦慮、多疑，都可能

是進入更年期徵兆。

4. 為什麼不是人人都有更年期煩惱？

女性進入更年期後，卵巢開始衰退，首先是黃體衰退，排卵變得不規則，表現為月經改變和生育力下降，隨後卵泡發育逐漸停止，雌激素分泌減少，月經漸漸停止。身體在轉化過程中，主要表現為內分泌功能的減退或失調，由此而影響代謝平衡，生理活動的穩定性減弱，對各種刺激較敏感。如果卵巢緩慢地衰退，身體能夠適應改變，可減少不適症狀的發生。若身體未能調適，例如接受卵巢切除術或癌症治療後，卵巢功能突然衰竭，身體未來得及調節，就會有明顯的不適症。因個人生活習慣、營養、工作性質、家庭等，可令更年期的開始時間各有不同。如果出現較晚而且緩慢地進行，身體有緩衝期來順應，則較少產生事故，即使發生也屬輕微。

5. 更年期有那些表現？

更年期是生命活動的正常規律，對於身體出現的變化，不應過分憂慮。因內分泌功能的減退或失調，牽涉從大腦至皮膚粘膜的全身性改變，可表現各式各樣的症狀，包括月經紊亂、潮熱、多汗、煩躁、**失眠**、心慌、感覺異常，陰道炎、頻尿、疲倦乏力、記性差等。這些症狀大都屬短暫的，以功能紊亂為主，是可以控制或避免的。

6. 為什麼人人的更年期表現都不一樣？

雖然更年期是女性必經階段，但每人的經歷都不一樣，表現極端。可以說，在這個過渡期，無論開始年齡、具體症狀、嚴重性以及持續時間，沒有兩位女性是相同的。更年期轉化過程，很易受到各種因素影響，包括家族遺傳、飲食營養、生活背景、文化教育，甚至地域、氣候、經濟能力、初潮年齡、分娩經過等在內。一般估計有約 20% 的人，除了停經就沒有其他感受，70% 的女性感到輕微至中度的不適，只有 10% 的人出現嚴重症狀，生活受到困擾。

7. 如何防止更年期失調的出現？

我們不能阻止更年期的發生，但可以避免更年期症狀的出現。很多女性的更年期不適，並非單純因為體內激素改變引起，更多是由於外在因素，比如情緒壓力、營養失衡、運動不足等影響所致。很多時，這些症狀可通過改善生活習慣來解除。女性自己應該明白到，這些身體改變是必經的、正常的生理現象，經過 1-2 年就會緩解。正面的生活態度，均衡飲食，適量活動，可以避免或減少症狀的發生，平安渡過更年期。

8. 有更年期症狀是否一定要看醫生？

醫生大多認為更年期屬自然生命現象，並非什麼疾病危害或病理問題。更年期症狀大都是短暫的，也沒有常規處理方法。不過，如果正值更年期，自己未能緩解這些不適，影響到生活及健康，就應尋求專業協助，不要諱疾忌醫。更年期症狀是可以改善的，醫生可給予生活指導或藥物治療等。臨近絕經期間，月經紊亂很常見，但也要注意其他疾病的可能，下列情況一定要看醫生。

- 月經量多，或月經中很多血塊
- 行經較平常延長
- 經期與經期之間有陰道出血
- 月期周期縮短，少於 21 天

另外，在期間的一些心血管、內分泌、婦科症狀，不要隨便地歸咎於更年期問題，應先由醫生檢驗，排除器質性疾病，以免延誤病情。更年期女性要定期進行身體檢查。

9. 女性停經對身體有什麼長期影響？

女性絕經後，由於失去雌激素的保護作用，患有慢性病的機會增加，要注意以下方面：

- 血脂膽固醇上升，增加心血管病的風險，如冠心病、**高血壓**、**中風**等；
- 由於骨質流失比絕經前加快，更易有骨質疏鬆。**骨質疏鬆**增加骨折的風險，常見骨折部位有髖部、手腕和脊椎；
- 身體構成轉變，脂肪含量增多而肌肉減少，整體代謝率下降，出現**體態改變**，要加強運動來維持肌力；
- 雌激素分泌減少，一些身體組織，例如皮膚、陰道和膀胱粘膜，逐漸萎縮，變得鬆弛乾澀，不能發揮正常功能，容易有局部感染或排尿問題。另外乳房、子宮及其他性腺亦因而萎縮。

對於上述身體改變，只要耐心調護，是可以預防或延緩的。

10. 更年期的情緒問題？

傳統觀點認為更年期一定會有情緒問題。憂鬱、焦慮、煩躁、情緒不穩、無故哭泣、多疑、注意力不集中等，都與更年期的發生有關。但是調查指出，更年期患抑鬱症的個案並不比一般人為高，情緒症狀並不是更年期特有的。醫學家還發現，更年期情緒問題跟個人體質的關係密切，這些人原本就有潛在的憂鬱特質，只因為更年期的內分泌改變，促成誘發因素，導致情緒起伏在絕經前後惡化或加重。再者，這時候的女性還要面對很多人生改變，照護家庭長者、兒女成長離家、工作壓力、感到青春不再，甚至可能出現婚姻或慢性健康問題，

往往由於心身負擔加重，影響到情緒表現。更年期女性要特別注意**身心調適**，適度的運動與休息，維持社交，保持愉快心境，學習舒緩壓力。有時，煩躁、疲憊或情緒不穩的問題，可能只是失眠或潮熱症狀引起。

11. 更年期應否用激素治療？

由於美國女性健康宣導(WHI)研究指出，激素治療使女性發生嚴重疾病的風險增加，有人一聽到激素就拒之千里，醫生處方激素亦較前保守。像所有藥物一樣，激素既能治病也有不良反應，問題是如何使用才對更年期有益。目前來說，利用激素治療更年期症狀仍是一種常用而且有效的選擇，可緩解潮熱症狀，改善陰道乾澀，防止膽固醇上升及骨質疏鬆等。對於有中度至嚴重更年期症狀的女性，短期激素治療可能適當。很多女性在治療後，感到症狀緩解，睡眠改善，日常生活更輕鬆了。

需要知道，使用激素的方式很多。一般服用量要比避孕藥低得多，還有藥丸、粘貼、凝膠、栓塞等劑型提供不同需要。更年期女性應該和醫生詳細商討，權衡激素治療的利弊，依據個人情況選擇。激素治療有禁忌症，以下女性不宜：

- 有中風、心血管病史
- 家族性癌症，特別是乳腺癌、子宮內膜癌
- 血液凝固問題
- 不明原因陰道出血
- 肝功能不良

12. 男性是否也有更年期？

男性沒有月經，身體內分泌減退過程緩慢穩定，對大多數人來說身心變化不明顯。但男性在 50-60 歲時，也可出現更年期症狀，主要是精神緊張或抑鬱、易於疲倦、記憶力減退、注意力不集中、失眠、潮熱、出汗、性功能障礙等等，跟女性更年期相似。專家認為發生這種情況，主要是由於身體可能受到某些病變影響，例如**糖尿病**、心肺功能不良等，令雄激素分泌加速減退而導致。有報導說激素治療能改善某些情況。

