撰文：曾莉嘉 | 攝影：張文智 | 設計：余震豐

安度更年期

營養師陳勁芝

「更年期」這三個字最讓中年女性擔憂，它代表□停經後煩躁不安、日漸衰老和開始蠻不講理的負面變化，但其實這只是一個新階段，只要保時適當飲食及生活有法，是可以紓緩變化帶來的不適，安然度過更年期。

女性到了四十五至五十五歲間，心理及身理開始產生變化，因為卵巢的雌激素及孕激素分泌減少，排卵量逐漸減少，子宮內膜亦未能增厚，令月經周期變得不準，經血量亦不規則，時間長短因人而異，直至停經才為完結，這就是「女性更年期(Menopause)」。

「更年期困擾女性的問題，包括潮熱、骨質疏鬆及中央肥胖，其實從飲食及健康生活上□手，是可以輕鬆度過的。」營養師陳勁芝說。

以下三招，助大家安然度過更年期。

1 均衡飲食 解潮熱

當雌激素下降，就會影響負責調節體溫的下丘腦，令身體誤會過熱，引致臉部血管擴張及出汗，即所謂「潮熱」。一些天然植物雌激素，可舒緩潮熱。

陳勁芝指，屬天然植物雌激素的大豆異黃酮（Soy Isoflavones），能減低潮熱達40%，但只限於每日有五次以上潮熱的女性。美國婦產專科協會（ACOG）亦承認大豆異黃酮此類植物雌激素，能有兩年內減低潮熱效用，但建議份量卻不明。不過陳強調，雖然大豆異黃酮對紓緩潮熱的確有效用，但大量進食大豆異黃酮，或會增加更年期後的乳癌風險，故應在天然大豆食物中吸收，不宜服食補充劑。

「至於坊間常宣稱治療功效顯著的月見草油，未有足夠證據證實其效用。反而有研究顯示，運動及均衡飲食有助治療潮熱。」陳勁芝說。

◀均衡食物已可吸收足夠營養，解決潮熱問題。

2 運動 治缺肌性肥胖

更年期的女性，因賀爾蒙變化，使體重上升的全是脂肪，沒有肌肉增長，甚至流失肌肉，稱為「缺肌性肥胖」。

陳指出，「缺肌性肥胖」不能單以節食減肥，因同時會減走肌肉及水分，使脂肪比例不斷增加。她建議更年期婦女應以均衡飲食，減低飽和脂肪、反式脂肪、精製澱粉質及糖分甜品吸收量，多進食蔬菜及高纖食物，才是避免中央肥胖妙法。

「加上每星期最少三至五次二十分鐘以上的帶氧運動，再配合阻力訓練，例如器械、仰□起坐，解決肥胖之餘，肌肉亦不容易流失，新陳代謝亦不會下降。」陳勁芝說。

▲想增加肌肉提升新陳代謝強骨本，更年期女性不妨跳舞。

3 高鈣 防骨質疏鬆

更年期女性逐漸失去雌激素保護後，骨質流失加快，所以一般會出現骨質疏鬆情況，因為毫無徵狀，所以往往遇上骨折時才發現。

要強骨本，最重要是攝取足夠鈣質。陳勁芝說，一般成年人每日需要一千毫克鈣質，五十一歲以上的則需要一千二百毫克。含豐富鈣質食物有奶類、加鈣豆漿、豆腐及深綠色蔬菜等。此外，維他命D能增強鈣質吸收能力，蔬果中的維他命C及K亦有助預防骨質疏鬆。還有為減少鈣質流失，亦應少肉、少鹽及少咖啡因。

「高鈣飲食，再配合負重運動，如跳繩、慢跑、跳舞、太極等，才能達全面預防更年期流失骨質。」陳勁芝說。

骨質疏鬆情況

正常骨質密度

一杯奶的鈣可高達三百毫克。

最高鈣食物

（約含300-500毫克鈣）

1.高鈣/低脂/脫脂鮮奶	240毫升
2.高鈣/低脂/脫脂奶粉	四湯匙
3.酸乳酪	150克
4.高鈣芝士	一片
5.加鈣豆漿	250毫升
6.豆腐	一磚
7.芥蘭	四□
8.莧菜	四□

男性都有更年期

陳勁芝指出，醫學上並沒有「男性更年期」，但男性到六、七十歲後，亦會因老化及男性賀爾蒙的衰退，而令身體有所變化，例如骨質疏鬆、脂肪增加、肌肉下降、精子質素及數量下降等。這時男士亦應以經常運動、均衡飲食、補充鈣質等，迎接進入老化的變化。