

多愛自己一點 改善

當女性情緒不穩，突然失控發飆時，周遭的人常會半開玩笑的說：「心情這麼差，八成是每個月都會遇到的那幾天！」。事實上這並不是無稽之談，醫學上的確有「經前症候群」這樣的名稱呢！

的飲食

什麼是經前症候群？

所謂經前症候群指的是女性在月經來潮前後，生理與心理出現的不適症狀，這些症狀會在月經來潮之後漸漸減輕或消失。

經前症候群的症狀出現在月經來潮前的一到二週，

及來潮後幾天，生理方面的症狀包括嗜食、體重增加、乳房漲痛、水腫、頭痛、腹脹、骨盆腔疼痛、排便習慣改變、長青春痘等。

心理方面的症狀則有緊張、焦慮、易怒、憂慮、沮喪、失眠、疲倦、注意力不集中等。雖然經前症候群對

人體的健康無害，也不會有任何後遺症，但是有時卻令當事人甚至周遭親友相當困擾，因為情緒障礙使得人際關係惡化，學生的學業成績受影響，上班族也影響工作績效。

經前症候群的病因仍不清楚，有研究認為與黃體素



■吃巧克力可以改善經前症候群。



缺乏，或腦部某種荷爾蒙分泌不足有關。也有人認為與飲食過油及過甜、咖啡因攝取過量、喝酒、抽煙、缺乏運動、服用避孕藥等有關係。

什麼人容易有經前症候群？

大約有40%的女性曾有過這種不適的經驗，甚至有2~3%的女性會嚴重到影響生活、工作及人際關係。出現經前症候群的原因，目前醫學界仍不清楚，但是某些情況的女性特別發生，例如：母親有經前症候群，則女兒也可能發生；不喜歡運動的女性發生的比率較高；生產胎次較多的產婦也較容易發生；年紀較輕的女孩亦較容易發生。

如何從飲食改善經前症候群？

在月經來潮前，如果感覺生理及心理開始有變化時，不妨嘗試改變飲食，以改善症狀。

大豆蛋白富含一種植物性的雌激素（Phytoestrogen），可抑制造成痛經的攝護腺素分泌，改善痛經及經前症候群。此外大豆蛋白亦含有異黃酮素（Isoflavones），可以緩和經前症候群，甚至避免提早停經及老化。建議您不妨改變一下飲食的習慣，多攝取大豆類的食物，例如：每天食用豆漿、豆腐、豆花，或以素肉蛋白質取代動物肉類蛋白質。

近來醫學研究證明，鈣質對改善經前症候群的症狀有效，每天若補充一千兩百毫克的鈣片，可以減輕精神上的困擾、減少嗜食、減輕腹脹及水腫。因此平日若多攝取高鈣質的食物，不僅可以預防骨質疏鬆症，還可使體內荷爾蒙平衡，改善經前症候群的症狀，簡單、安全又有效。高鈣食物包括奶類及奶製品、帶骨的小魚等。

也有學者認為補充維生素B6可以改善經前症候群，因為維生素B6可能可以改正女性荷爾蒙代謝作用，而且

有助於腦中神經傳導成份的合成，所以能改善沮喪的情緒。

經前症候群又有人將之稱為巧克力症候群，因為發現吃巧克力可以改善其症狀，研究發現這是因為巧克力等甜食中富含糖分及脂肪，可轉化為黃體素，因此改善了經前症候群。

多運動也可改善經前症候群的症狀。含咖啡因的飲料，如茶及咖啡，不宜多喝，以免經前症候群的症狀加重。

其他改善

經前症候群的方法

目前醫學上並沒有根治經前症候群的方法，只能改善症狀。例如若有水腫現象時，可由醫師處方服用利尿劑；經醫師處方服用黃體素；若焦慮不安、憂鬱現象嚴重時，可經由醫師處方服用抗焦慮劑、抗憂鬱劑等藥物，或接受心理治療；有頭痛、腹痛等困擾時，可服用止痛藥物改善症狀。

經前症候群是一種十分惱人的症狀，深受此症狀困擾的女性朋友，應該多愛自己一點，多休息、減輕生活壓力、多運動、運用飲食改善症狀，症狀嚴重時應尋求醫師協助，以藥物治療，周遭的親友也應給予體諒和支持，才能盡量減輕不適的症狀。

翻

滋補 強身 養顏 美容

仙根



山藥精製 日本進口 養生食品

一食量只有37卡，不用燉，不用煮，
讓您輕鬆養生又健康

www.sugoi.com.tw

訂購服務專線

02-23392788

全年無休 9:00AM ~ 9:00PM