文／林庭安 營養師

如何選購好的黃體素

看過「鄉間小路」今年9月號「認識女性荷爾蒙真相」一文的讀者，大致了解了約翰・李醫師對於黃體素的研究及說明，相信大家對於照顧自身荷爾蒙的平衡，以及合成或天然荷爾蒙的優缺點，必定有了更深一層的認識。但是讀者在選購天然植物性黃體素乳膏時必須考慮到以下幾點原則，才能選擇到品質優良的好產品：

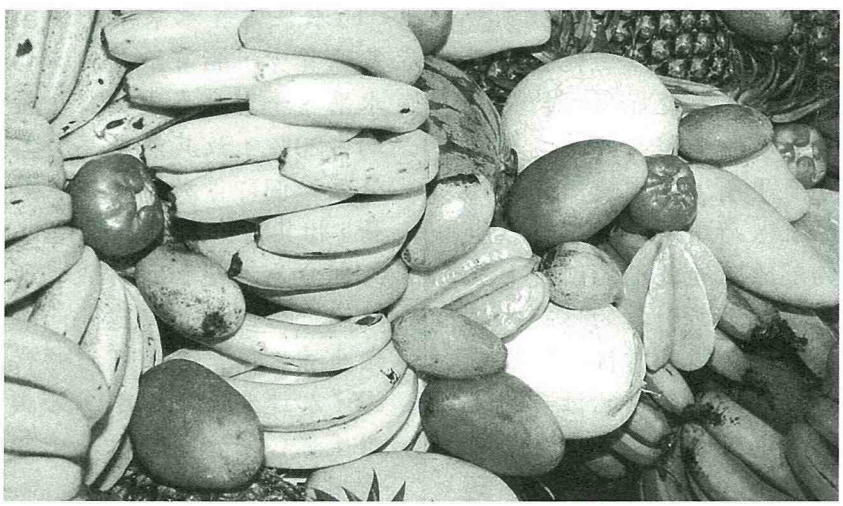
好的黃體素乳膏必須具備：

1. 大自然的植物中含天然黃體素最多的是Wild Yam Root（墨西哥品種的野山芋/野蕃薯），一般人類的食物中並不容易吃得到，同時攝取量及吸收利用率也不夠。目前生產黃體素的廠商多是由野山芋/野蕃薯萃取而來，天然植物性的來源才能與人體黃體素的結構式一模一樣。

2. 黃體素的分子量必須比固醇類還要小，才能由皮膚吸收，因此萃取製造的技術必須要正確才能達到這樣的品質要求。

3. 好的黃體素乳膏必須含足夠的黃體素濃度。李醫師所建議的乳膏，每2.54 cm含黃體素25 mg。40 gm含乳膏則含黃體素800 mg。

4. 好的包裝：目前市面上的包裝比較建議的是條狀（Pump）真空包裝，因為天然植物性黃體素完全不含任何人工防腐劑，真空包裝才不容易與空氣接觸而氧化，對於完全天然的成分才有保障。同時條狀包裝也比較衛生，每次僅壓擠出所需要之使用量，所以其餘乳膏不會與皮膚或空氣經常接觸。



何處可買到天然黃體素？

在台灣的消費者可到生機健康飲食店或藥局跟專業醫事人員洽詢，有些能夠接受天然荷爾蒙新觀念的婦產科診所也有銷售，售價大約在1,000至2,000元之間（視症狀的需要約可使用1-2個月）。

另外有些傳銷公司也有類似產品，但售價較高，3,500至5,000元不等，有些所宣稱的效果則過於誇張。請消費者注意，不管您跟哪些經銷點購買，都一定要強調上述的選購要點，不同品牌產品中，所含黃體素的濃度含量不等，有許多產品甚至含極少量的黃體素，那麼使用起來的效果必定大打折扣，必須慎選產品的品質。

天然黃體素與合成黃體素的比較

情　況	天然黃體素	合成黃體素 (Progestin)
鹽分與水分進入細胞內		○
細胞流失礦物質電解質		○
細胞內水腫		○
憂鬱		○
先天型出生畸形的危險		○
體毛多，頭顱毛髮稀少		○
血小板癆，栓塞危險		○
降低葡萄糖耐受度		○
過敏反應		○
膽汁滯流性黃膽危險		○
青春痘，皮膚出疹		○
保護預防子宮內膜癌	○	○
保護預防乳癌	○	
使性慾正常	○	
較少多毛症，使頭顱毛髮再生	○	
改善脂肪代謝	○	
促進受孕	○	
促進新骨質形成	○(15-40%)	○(0-5%)
改善睡眠品質	○	

（編按：本比較表曾刊於今年9月號《鄉間小路》月刊「認識女性荷爾蒙的真相」一文第55頁，其中有部分錯誤，今特改正如上。）

針對不孕症之建議使用方法

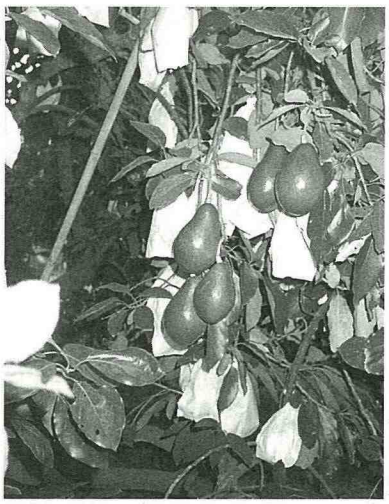
另外，在李醫師的書籍中還提及關於不孕症之建議使用方法：

●前2-4個月：月事來算起第5天開始使用直到第26天停止。

●準備開始懷孕的那個月：建議測量基礎體溫，確定排卵後再開始持續使用黃體素。

在美國，李醫師成功的讓許多婦女順利懷孕，甚至許多感恩的媽媽還以李醫師的名字為孩子命名。

其他如有陰道乾澀問題的女性，希望能耐心的利用天然黃體素將荷爾蒙完全調整至平衡，約需使用三個月以上，荷爾蒙平衡後自然能夠解除陰道乾澀的困擾，及陰道乾澀所引起的性交疼痛和陰道尿道經常性的發炎。另外，天然的植物性黃體素乳膏也可在行房時直接塗抹於陰道內輔助使用。



（郭清河攝）

■酪梨原產地為墨西哥，現在台南麻豆所出產之酪梨，品質已屬上品。

營養豐富有「森林裡的奶油」美譽

酪梨（AVOCADO）素有森林裡的奶油（BUTTER）之美譽，經證實其營養價值是世界上最高的水果。其外表看來似乎無法引發人們的食慾，然而肉質中卻含有相當豐富的蛋白質、脂質、維生素B群等，而且蛋白質中含有多量小孩子成長所必需的必需胺基酸—離胺酸及色胺酸，是一種「內容實在」的水果。在水果中，酪梨是糖質少，脂質媲美肉類的水果，一百公克中脂質含量約占20%，故其熱量高，二分之一個即等於一碗飯之熱量，惟其脂質屬植物性脂質，大部分為不飽和脂肪酸，所以沒有膽固醇之顧慮。而且維生素B群豐富，可增強代謝，加速脂肪之分解，若與維生素C含量多的水果一起食用將更完美。