

安渡更年期

力行健康生活(2)

年人較聰明，昔日我們只會拚命做，都不知要注意身體，等到身苦病痛就來不及了。」有那為時已晚的遺憾。而婦女停經

之後還有二、三十年的人生旅程，迫切需要健康有品質的生活，生命才能燦爛又充實。

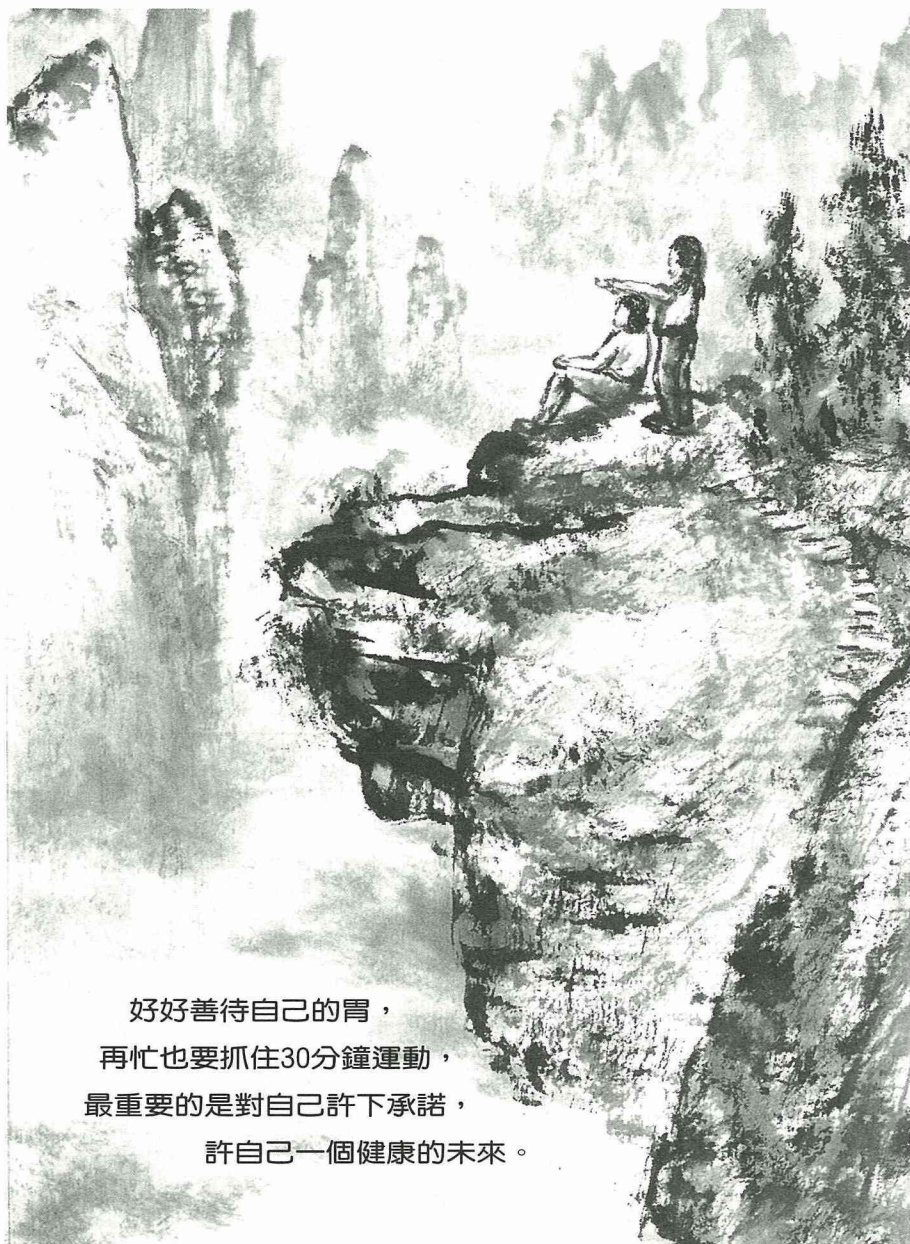
關於健康保健上，國內研究發現更年期婦女最容易忽視營養和運動。CNN的專業醫療撰述員古柏塔醫生建議，預防更年期症狀最好的方法，是停經前就養成好習慣：吃得正確、多喝牛奶、有足夠的運動，以及定期檢查膽固醇與血壓。所以力行健康生活，應從均衡飲食、規律運動做起。

均衡飲食

談到吃，家庭主婦常為方便、省錢，不刻意選擇營養。母親當年也常剩菜剩飯將就一餐，尤其是午餐，更常隨便塞個東西騙騙肚子，頗令人心疼。俗諺：民以食為天，在強調吃的重要，餐餐吃得對，一年就有千個掌握健康的機會，我們怎可輕易的讓它溜走？

更年期婦女要怎麼吃才正確？每日需要的熱量約1600卡，必須吃進五穀類3碗、肉魚雞（1份約半個巴掌大的薄片）和豆類共4份、蔬菜類3碗以上（至少綠葉蔬菜1碗）、水果類（拳頭大）2份、奶類1~2杯、油脂類3湯匙，才能達到均衡的營養。婦女朋友若以自己目前飲食的情況，朝此標準，慢慢調整飲食，營養的攝取就充足又均衡。

更年期婦女的飲食還特別要注意多吃



好好善待自己的胃，
再忙也要抓住30分鐘運動，
最重要的是對自己許下承諾，
許自己一個健康的未來。

撰文／劉玉秀
繪圖／蔡其南

更年期是女性的必經之路，步入更年期，代表著人生經驗的成熟，也代表除了丈夫子女外，也要對自己的健康多關心，負起責任。慶幸有停經這回事，提醒我們應好好檢視生活，建立健康的生活作息，為老年日子奠基，才不會像有的老人家說：「你們少

黃豆類食品以補充植物性荷爾蒙，善用奶製品、小魚干、藻類、芝麻等入菜，以攝取充份的鈣質。同時注意三低（低油低鹽低糖）一高（纖維），即多魚少肉多吃新鮮的深色蔬果，像菠菜、青花菜、高麗菜、番茄、柳丁、奇異果等可預防心血管疾病。並且少碰咖啡、煙、酒、可樂、汽水，免於有礙鈣質的吸收，同時須適度的補充綜合維他命。

飲食方面的理念如何付諸行動，勤於為自己做飯煮菜呢？最重要的是要疼惜自己，選自己愛吃的做，好好享用。只是如何化繁為簡，減輕開伙的勞累呢？我的策略就是集中處理，分次享用。每當買菜回來，魚、肉類、豆干等預先調理煮熟，再依需要量分裝冷凍保存。較費時的薏仁、小米、燕麥等五穀雜糧也是用電鍋一次蒸熟，再分裝冷凍。烹調時取需要的量再加些蔬果搭配成色香味美的炒飯、燴麵或粥品，就顧到營養了。有位朋友還預做饅頭、餃子、燒賣，甚至備好一星期的便當，節省不少工夫。再來每一餐要有個好心情，餐餐快快樂樂的吃，這樣吃到肚子裏的就不只是食品而已，還是有益身心的心靈補湯呢！

規律運動

談到規律的運動，常言道：動一動年老體不衰，飯後百步活到九十九。在在肯定運動的好處。好友去年因缺水無地方可游泳而中止每日的游泳運動，結果在那一、二個月內出現難受的更年期不適，直到又可開始游泳才逐漸好轉，可見要活的好，一定要運動。

專家建言每週至少運動3-5次，每次20-30分鐘，運動時心跳率須達 $(220次-年齡) \times (0.6-0.8)$ 之間的強度，差不多是自覺微喘至喘的程度，這樣才能增進健康。這對一個習於運動的人不難做到，但少運動的人，應依自己目前的活動量、身體狀況

擬定計劃，循序漸進，成為日常生活習慣，待體能變好後，再增加至理想的運動量。有位體弱的老太太依此原則做爬樓梯訓練，最後每日竟能爬到九層樓高且變健康了，好叫人佩服。婦女朋友若要寓運動於家務，也要達到這般的運動強度，才能增強心肺功能。但運動故然重要，運動前的暖身及運動後的放鬆不可少，須完全消除運動後的疲勞，就可避免身體不適或傷害。

運動能持之以恆才有效益，但克服惰性是項考驗，加上更年期婦女受限於家累，常苦於時間和地點的限制，故選擇中等強度、結合興趣的運動方式，不但輕鬆且兼具健身及娛樂才不易中斷。另外規劃多元的運動內容，不論是健行、登山、游泳、打拳、練功，方便因時、地制宜。有位朋友天雨時在家爬樓梯，天晴到公園打太極拳，朋友一起就健行或登山，讓自己天天都做到運動強身。

花錢參加訓練課程、或與志同道合的朋友相互激勵也是好方法，我聰明的老祖母則是將公益與運動相結合，每日打掃居家巷道，不少朋友也選擇兼具健身的義工活動。我個人則喜愛依電視健身節目比手劃腳，外出時則刻意安排走路半小時以上，加上星期假日再輔以漫步、登山，與大自然親密的接觸，享受雲白天藍風輕，沈浸春花秋實四時景，既詩意浪漫又富變化！

從事有益身心的健康活動，時時觀照與愛惜身體，不只是尊重自己，也是尊重生命，好好善待自己的胃，再忙也要抓住30分鐘運動，最重要的是對自己許下承諾，許自己一個健康的未來。



規劃多元的運動內容，漫步、登山與大自然親密的接觸是其一。