

撰文／黃桂英 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

# 更年期過後 銀髮奶奶的營養

花時間照顧自己的飲食、健康，是給自己最好的禮物。

大部分女人於50歲左右會開始步入人生的另一階段—更年期，女性朋友更年期之後，因缺少女性賀爾蒙的保護，導致身體會有一些變化，容易影響到身體的健康。而更年期之後平均還有二、三十年的人生歲月，於這段正可以享受自己的悠閒生活的銀髮歲月，健康是基本且重要的必備條件，值得我們女性朋友關心。

## 銀髮奶奶的營養二原則

在度過熱潮紅、盜汗、失眠、焦慮、情緒不穩等更年期可能有的早期症狀後，晚期則因為雌激素的缺乏，會導致骨質流失、血脂肪增加，容易產生骨質疏鬆症、心血管疾病等問題，這是銀髮奶奶要特別加以注意的健康問題。

銀髮奶奶的營養除了均衡飲食，選擇食物多做變化，以獲得各種營養素外，也要注意預防骨質疏鬆症、心血管疾病的發生，有以下兩項基本

原則要把握：

### 一、維持理想體重

身體質量指數（BMI）的計算方法為：體重÷身高<sup>2</sup>（公尺<sup>2</sup>），希望能介於18.5~24之間，當然奶奶輩的有可能體重會稍微重一些，但還是要留意一下，千萬不要讓腰圍一暎大一吋。因為體重太重不僅影響健康，最明顯的就是增加膝蓋的負擔，影響活動能力。

### 二、注意口腔的衛生與健康

擁有健康的牙齒，才能有正常的咀嚼功能，食物的攝取才能正常，才能獲得身體所需的營養，所以牙齒的保健很重要，平日注意牙齒的清潔，有問題應找牙醫師處理。

## 預防骨質疏鬆症的飲食

骨質疏鬆症容易發生駝背、身高變矮、疼痛的現象，骨折的機率更是大大提高，而骨折影響老年的生活品質甚巨。要預防骨質疏鬆，就要確保我們獲得足夠的鈣質，要確保獲得足夠的鈣質，就得攝取足夠的鈣質且有良好的吸收率。

### 一、攝取足夠的鈣質（1200~1500毫克/天）

富含鈣質的食物如：奶類及奶製品、小魚乾、豆製品及綠色蔬菜。

### 二、增加鈣質攝取的方法

1. 每天喝牛奶（1~2杯）或奶製品，或將奶類應用於烹調，如將奶粉加入濃湯中。會腹瀉或脹氣的人，可嘗試不含乳糖的奶製品、優酪乳或乳酪。

2. 連骨頭一起吃，如酥酥的魚骨頭。

3. 骨頭湯加點醋，可使骨



## 鈣質較豐富的食物

品名	份量	鈣質	品名	份量	鈣質
脫脂高鈣奶粉	25公克	450毫克	傳統豆腐	110公克	154毫克
脫脂高鈣鮮奶	240c.c.	360毫克	五香豆干	2塊	123毫克
羊奶粉	30公克	320毫克	芥蘭菜	100公克	238毫克
奶粉	30公克	300毫克	紅苜菜	100公克	191毫克
鮮奶	240c.c.	260毫克	九層塔	100公克	177毫克
優酪乳	240c.c.	150毫克	苜菜	100公克	156毫克
乳酪	1片	130毫克	紅鳳菜	100公克	142毫克
調味乳	240c.c.	75毫克	川七	100公克	115毫克
小魚乾	10公克	221毫克	黑芝麻	2茶匙	116毫克

頭中的鈣質釋出。

### 三、增加鈣質吸收的方法

1. 維生素D可幫助鈣質的吸收，可從牛奶、蛋、肝等食物中獲得。另外選擇早上10點以前，下午4點以後曬太陽5~10分鐘（中午時段紫外線太強宜避免），也可獲得維生素D。

2. 適量的蛋白質飲食，蛋白質不宜攝取過多，因為攝取過多的蛋白質，會增加鈣質的流失，所以每餐大魚大肉的飲食反而不好。

3. 不抽煙、少喝酒。咖啡、茶要適量。因為抽煙，過量喝酒及攝取太多咖啡因，都會增加鈣質的流失。

4. 規律運動，因為運動可增加骨質密度，而且可使身體比較靈活比較不會跌倒。因個人狀況選擇散步、爬樓梯、慢跑、跳舞等運動都可以。

## 預防心血管疾病的飲食

要預防心血管疾病要注意血壓、血脂的正常，飲食原則為少油、少鹽、少糖、多纖維。

### 1. 少油

(1) 少攝取高油脂、高膽固醇的食物，如：肥肉、內臟類、蟹黃、油炸食物、烘培食品（如：蛋糕、小西點）等。

(2) 烹調用油選用單元不飽和脂肪酸高的油脂（如：橄欖油、花生油、芥花油、菜籽油等）或多元不飽和脂肪酸高的油脂（如：葵花油、大豆油、蔬菜油等）。少用飽和脂肪酸高的油脂（如：豬油、牛油、椰子油、棕櫚油等）。



(3) 少用含反式脂肪酸的油脂（如：植物性奶油、烤酥油）。

### 2. 少鹽

盡量選擇自然新鮮食材，少用醬瓜等罐頭食品，飲食要清淡，減少鹽、味精及各式醬料的攝取，調味可用中藥材（如枸杞、紅棗、黑棗）、蔥、薑、蒜等，來增加食物的風味。

### 3. 少糖

少吃含糖的加工食品如糖果、巧克力、果汁、汽水、奶茶等含糖飲料。

### 4. 多纖維

攝取纖維質豐富的食物，如全穀類（糙米、燕麥）、新鮮水果、蔬菜、蒟蒻等，如果牙齒功能不好，可以將穀類煮軟一點，水果切薄片或磨泥，蔬菜可切碎煮軟，千萬不要因為咬不動就放棄蔬果類的攝取。

5. 不酗酒、不抽煙。

## 天然物質～黃豆異黃酮

黃豆蛋白中含有豐富的異黃酮素，而異黃酮素是一種與女性荷爾蒙（雌激素）相類似的天然物質，可以發揮類似女性荷爾蒙的作用。因此，攝取適量的黃豆及其製品（如：豆漿、豆腐、豆乾、味噌、素肉等），可提供蛋白質、鈣質和異黃酮素，一般民眾常常以訛傳訛，認為豆類食物對身體不好而不敢食用，其實這是把黃豆食品污名化了，黃豆食品便宜又營養，適量的攝取對身體是有好處的。

從更年期之後我們還有一段很長的人生，年輕時候的辛苦付出，在老年這段銀髮歲月，正可以善待自己、回饋自己，健康的身體是良好生活品質的必要條件，健康沒了，也比較難以擁有快樂，參考以上的飲食建議，花時間照顧自己的飲食、健康，是給自己最好的禮物。☞