

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：更年期婦女營養保健
- 三、衛教日期：99年3月22日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：張雅芳營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

何謂更年期

- 女性45歲後
- 停經的婦女
- 雌激素缺乏

更年期婦女

- 荷爾蒙(雌激素)逐漸減少、不足時，易罹患：
 - 骨質疏鬆症
 - 心血管性疾病

更年期營養保健

要如何吃才好

- 維持理想體重-不要太重也不要太輕
標準體重的算法：
$$\frac{\text{身高(公尺)}^2}{22}$$
 - 身高(公尺) X 22
 - 例如：身高160公分
 - 計算：1.6公尺 X 1.6公尺 X 22
 - 理想體重為 56公斤或 + - 10%

均衡飲食

- 不要吃單樣食物，也不要每天吃同一種食物，而是要多樣多變化。
我們的食物就像一個金字塔，分成四個階層四等份：
- 最底下第一層：吃最多(飯、麵每日3-6碗)
- 第二層：吃多些(蔬菜每日最少6-8兩)，(水果每天2-3個)
 - 蔬菜：一天至少吃到半斤的量才可以
 - 水果：一天兩份，至少吃兩種
- 第三層：吃適量
 - 奶酸乳品及芝士類(每日1-2杯)
 - 瘦肉、家禽類、魚類、豆、蛋類(每日3-7兩)

- 第四層：吃最少
 - 脂肪、油、罐頭、糖、油炸類、加工罐頭、醃漬品鹹的東西盡量少吃。

多攝取高纖維飲食

- 可降低膽固醇及三酸甘油脂，
- 可促進腸道蠕動，清除宿便，預防大腸癌，最近大家都會接到大腸癌篩檢通知。因為

多攝取富含 A C E食物

- 維生素A-深色蔬果富含胡蘿蔔素，魚肝油、肝臟、以深綠色蔬果含量較豐富
- 維生素C-柑橘類、芭樂、檸檬及深綠色蔬果
- 維生素E-小麥胚芽、胚芽油、植物油、深綠色蔬果、豆類、核果類

減少甜食、油脂高食品

- 導致高脂血症
- 增加心血管疾病的發生

不可忽略鈣和鎂的攝取

- 成年婦女的鈣攝取量，不要低於六百毫克

鈣質含量豐富的食物

牛奶、豆漿及奶製品、豆製品，吻仔魚、豆腐、芝麻、杏仁、莧菜、海帶、紫菜 小魚乾等均為含鈣食品。

含鎂較多的食物

鎂跟維他命B群有關係，讓我們精神比較好，含鎂較多的食物：
堅果類、五穀類、肉類及奶類。

舒緩情緒的營養素

- 維生素B群
- 減輕疲勞及降低情緒不穩的作用

維生素B群的食物

- 以天然新鮮食物最好
- 全穀類食品如胚芽米、糙米、雜糧飯、薏仁、全麥麵包； 酵母、瘦肉、肝臟、蛋、牛乳。

多運動的好處

- 降低血液中膽固醇
- 幫助維他命D的合成，增加骨骼中鈣質的儲存
- 可增加身體的基礎代謝率
- 遠離肥胖

植物雌激素(即異黃酮素)

- 研究指出，可幫助舒緩婦女在更年期動情激素下降的不適
- 黃豆食品有豆漿、加鈣豆奶、豆腐、素雞、豆干等

結 論

跨越更年期之恐慌----藥物、飲食、運動三管齊下

有獎徵答

何何謂更年期？

答：

- 女性45歲後
- 停經的婦女
- 雌激素缺乏

鈣攝取量不要低於多少？

答：六百毫克

雌激素食物有那些？

答：黃豆食品有豆漿、豆腐、素雞、豆干等

感恩！

不精慈濟醫院過敏免疫中心