



「更年期」- 並非疾病
生命週期自然必經階段

荷爾蒙分泌下降
女性獨有?

「停經」為女性明顯指標
男性更年期較難界定，容易被忽視。

更年期是否來臨

更年期不適症狀評估表

0=沒有 1=輕微 2=中等 3=嚴重

項目	0	1	2	3
熱潮紅				
頭暈眼花				
頭痛				
暈眩				
情緒抑鬱				
失落感強				
精神緊張				
失眠				
異常疲倦				
背痛				
關節酸痛				
肌肉疼痛				
面毛增多				
皮膚異常乾燥				
性感減低				
性接受度降低				
陰道乾澀				
性交疼痛				
總積分				

中樞神經系統
內分泌代謝系統
骨骼系統

總積分超過15分，就顯示你可能已步入更年期。

女性荷爾蒙的功用- 發育及生育

- 1.保護心臟及血管
製造好的膽固醇，減少壞的膽固醇，保持血管彈性
- 2.保鈣固骨
減少腎臟排鈣，促進腸道吸收鈣質，保留骨鈣及骨密度
- 3.保護上皮組織完整，防止感染
預防泌尿道和膀胱發炎
- 4.幫助記憶力-
腦細胞彼此間之連結，並幫助腦烙印新的記憶

中樞神經系統- 自主、副自主神經
造成熱潮紅，冒冷汗、心悸、神經質、失眠、憂鬱、
記憶力減退等。

男性荷爾蒙的功用- 男性荷爾蒙「睪固酮」

15~30歲是巔峰，30歲後逐年以1~2%的速度下降，
40歲後更明顯。

- 1.增強肌肉及耐力，
- 2.降低體脂。
- 3.維持骨骼強度，預防骨質疏鬆症。
- 4.降低男性罹患心血管疾病的機率。
- 5.幫助記憶力、穩定情緒。

男性荷爾蒙偏低會出現
疲倦(持續性的疲倦)，體重增加，性趣缺缺，體力不佳，心情低落、憂鬱、
神經質，皮膚乾燥變薄、彈性變差，頭髮變細、較乾、骨質疏鬆。

更年期注意預防

骨質疏鬆症
高脂血症
肥胖症
高血壓

} 心血管疾病

尿失禁
膀胱炎
憂鬱症：空巢期

骨質疏鬆症



家族遺傳及體型瘦小
後天的生活飲食習慣

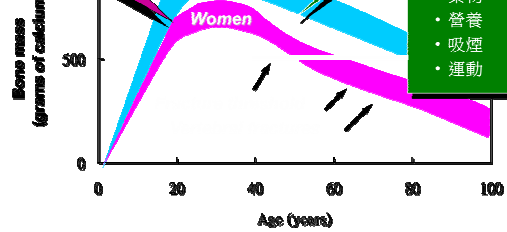


遺傳環境
• 營養
• 吸煙
• 運動
• 內分泌

40歲後每年下降1-2%
更年期後每年下降3-5%

老化
更年期
其它

• 酒精
• 藥物
• 營養
• 吸煙
• 運動



年輕人以增加骨本為主
年長者以減少骨質流失為目標

•WHO 對骨質疏鬆的定義：
骨質密度與年輕族群比較低於2.5的標準偏差

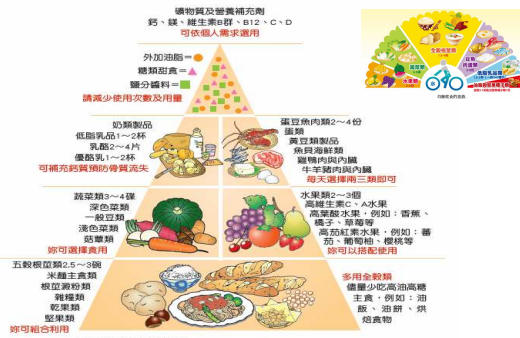
正常	骨密度大於等於負1個標準差以上 ($BMD \geq -1 SD$)
骨質不足	骨密度介於負1個到負2.5個標準差以上 ($-2.5 SD \leq BMD \leq -1 SD$)
骨質疏鬆	骨質密度小於負2.5個標準差以下者 ($BMD \leq -2.5 SD$)
嚴重骨質疏鬆	骨質密度小於負2.5個標準差以下，並且 發生一個以上的骨鬆性骨折

預防骨質疏鬆症的方法

- 維持正常體重(過輕、過重都不利)
- 攝取豐富的鈣與維生素D-
- 減少流失-避免不當生活習慣(菸、酒、熬夜；
飲用過量咖啡、日曬不足)；避免高蛋白飲食、
加工品(高鹽及高磷)
- 保護及治療肝、腎及胃部
- 培養運動習慣



均衡飲食建議圖



奶類- 最優質的高鈣食物 發酵後吸收率更高

乾貨, 食用量少-貢獻度不高
加工品有添加物的問題-應小心
麥粉鈣含量不高, 添加強化後才提高

含鈣食物一覽表

60~100 毫克鈣/100 公克食物	
優酪乳	罐子
白芝麻	杏仁粉
紅藜	菓乾
青蒜	油菜花
青江菜	香菜
白帶魚	草魚
白海參	水燻蛋
開心果	綠豆芽
川七	油菜
黃秋葵	薄荷
豆乾	杏仁
牛奶	魚鬆
蝦仁	
101~200 毫克鈣/100 公克食物	
腰果	綠豆芽
黃秋葵	薄荷
牛奶	魚鬆
蝦仁	
201~300 毫克鈣/100 公克食物	
芥藍菜	綠豆芽
五香豆干	三角油豆腐
麥片	養生麥粉
奶粉	乳酪
蝦皮	小魚干
> 300 毫克鈣/100 公克食物	
麥片	養生麥粉
奶粉	乳酪
蝦皮	小魚干

資料來源：行政院衛生署

喝牛奶會拉肚子 怎麼補鈣？

- ✓ 改用易消化乳製品取代
如：低乳糖牛奶、優酪乳、
優格、起司
- ✓ 選用豆製品、小魚乾、帶骨魚類
- ✓ 高鈣麥片、加鈣米
- ✓ 綠色蔬菜
- ✓ 鈣補充劑 (鈣片)

食物中的超級巨星

富含營養(蛋白質,鈣,B2,B6,B12) 好吸收
優酪乳(Yogurt)--增強免疫

- ✦ 增加小腸合成干擾素量對抗癌細胞
- ✦ 體內殺手細胞增加
- ✦ 抑制腸道內致癌物質活性
(丁酸可抑亞硝基及過氧化氫)
- ✦ 改善腸道及泌尿道菌叢生態及酸鹼,降低感染
- ✦ 改善腹瀉(抗生素引發),便秘



飲食不變
體重卻持續節節上升



■ 基礎代謝速率下降- 25歲後每10年下降2%

項目	影響
體蛋白減少 (肌肉蛋白與內臟蛋白)	骨骼活動及內臟功能下降
水份減少	代謝功能下降
體脂肪增加	體重上升
骨骼密度減少	骨質疏鬆

年齡與體組成改變

年齡 (yr)	體重 (kg)	體脂肪 (kg)	肌肉 (kg)
20-39	80	15 (18.8%) 女性較高	24 (30%) 女性較低
40-59	81	19	20
60-69	79	23	17
70-79	80	24 (30%)	13 (16.5%)

年齡與性別	肥胖 (體脂肪比例)
30歲以上	
男性	≥25%
女性	≥30%
30歲以下	
男性 (14-20%)	≥20%
女性 (17-24%)	≥24%

體重控制重點

1. 營養均衡最優先
2. 挑對食物
3. 吃對份量
4. 找機會多運動
5. 找同伴互相勉勵
6. 長期抗戰



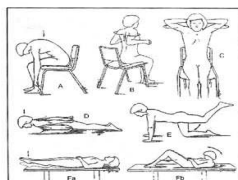
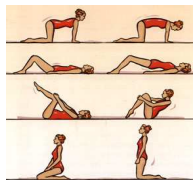
食物代換表

品名	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類 (全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
蛋、豆、魚、肉類				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
五穀根莖類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂		5		45

不同熱量飲食之食物份量分配表

熱量	1200 大卡	1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡	2000 大卡
五穀根莖類	7份	9份	11份	13份	15份
蛋豆魚肉類	3份	4份	4份	4.5份	5份
奶類	1份	1份	1份	1份	1份
蔬菜類	3碟	3碟	3碟	3碟	3碟
水果類	2個	2個	2個	2個	2個
油脂類	5茶匙	5茶匙	6茶匙	6.5茶匙	7茶匙

- 「531」 -
5天/週，30分鐘/次，心跳110
- 「333」 -
3天/週，30分鐘/次，心跳130



成人血膽固醇與三酸甘油酯濃度如表：

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200 mg/dl	200~239 mg/dl	≥ 240 mg/dl
低密度脂蛋白-膽固醇 (禁食 12 小時)	<130 mg/dl	130~159 mg/dl	≥ 160 mg/dl
三酸甘油酯(禁食 12 小時)	<200 mg/dl	200~400 mg/dl	>400 mg/dl

- 控制熱量
- 增加纖維(水溶性、非水溶性)
- 減少脂肪、膽固醇、糖
- 調整飲食脂肪酸的比例
- 降低飽和脂肪及反式脂肪酸



建議脂肪攝取方式

- 飽和脂肪應少於10% 總熱量。
 - LDL-C ≥ 100 mg/dL 的病患
 - 飽和脂肪 < 7% 總熱量，
 - 依患者狀況，以醣類或單元不飽和脂肪取代
- 反式脂肪酸應限制到最低，甚至完全沒有
- 多元不飽和脂肪應控制 < 10% 總熱量
- 單元不飽和脂肪+醣類佔 60~70% 總熱量
- 膽固醇 < 300 毫克/天
 - LDL-C ≥ 100 mg/dL 病人，飲食膽固醇 < 200 毫克/天

如何限制飲食脂肪 < 30%

- 1500 Kcal/day
1500 × 30% = 450, 450 ÷ 9 = 50 gm
- PUFA 10% 總熱量
1500 × 10% = 150, 150 ÷ 9 = 16 gm
(黃豆製品與蔬菜油)
 - 1 份豆腐 3 gm
 - 2 份大豆油 10 gm
- MUFA = 50 - 12 - 16 = 22 gm
 - 3 份橄欖油 15 gm
 - 2 份堅果 10 gm



如何限制飲食飽和脂肪< 7%

- 1500 Kcal/day
- $1500 \times 7\% = 105$, $105 \div 9 = 12\text{gm}$
- 飽和脂肪來自動物性食物
- 低脂奶類與肉類份量
 - 1 份低脂奶 4 gm
 - 2 份魚 4 gm
 - 1 份雞 2 gm
 - 1 份瘦肉 2 gm



如何限制飲食膽固醇< 200mg/day

- < 200mg/day
- 1 份低脂奶 20 mg
- 2 份魚 40 mg
- 1 份雞 20mg
- 1 份瘦肉 20 mg
- 每週 1 個蛋
 - $240 \div 7 = 35\text{ mg}$



改善血脂肪之食物

1. 含水溶性纖維豐富食物-
燕麥、薏仁、綠豆、紅豆、菇類、木耳、黃秋葵等
2. 海藻類如昆布、海帶、紫菜
褐藻膠-降低腸道吸收
含硫多醣體-代謝膽固醇
3. 黃豆及豆製品
4. ω -3 脂肪酸：魚油(EPA)
 α -linolenic acid (亞麻籽、菜籽油、胡桃)
5. 維生素C、E、 β -胡蘿蔔素
等抗氧化物蔬菜、水果



6. 大蒜



7. 紅麴



8. 茶



養生保健良方

- ✓ 多喝溫開水
- ✓ 適當的熱量及營養
(考慮生活作習及生理狀態)
- ✓ 多吃富含維生素及植物化學素食物
- ✓ 少吃精製糖類及高油脂食物
- ✓ 釋放壓力(運動習慣、泡澡、深呼吸)



追求完美是天性，
不完美却才是真實



青春遠離
我們卻擁有
更自在、悠遊的人生