

# 妇女健康篇

# ——慎防更年期发福

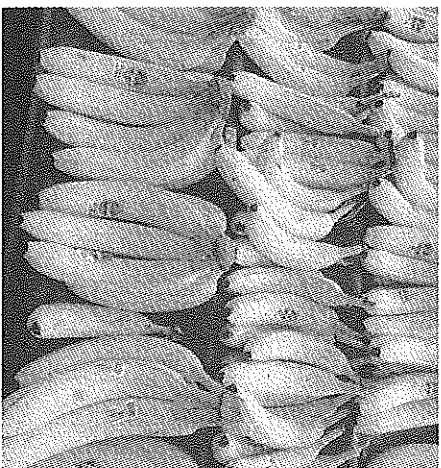
笔者：注册营养师姚婉芬 图片资料搜集：UBC营养科学学士胡嘉欣

潮热，出汗，疲劳，心情烦躁和中央肥胖，这些症状不其然令人想到女士的更年期。在过渡更年期的女性真的很难踢走大肚脯吗？有没有什么办法舒缓及减少更年期的症状呢？一切先从「食疗」开始吧！



有些更年期后的女士来求诊时常抱怨说：喝水都会肥！原来，女性到了五十岁，如要保持体重，每天所摄取的热量需要较以前减200卡路里，大概相等于一碗饭的热量。若要减肥就更加要尽量减少进食高热量和高脂肪的食物如肥肉，蛋糕，包点和芝士等。

步入中年后，新陈代谢逐渐减慢，亦是导致体重上升的主要原因，要避免中年发福危机，就要「拣饮择食」，平时多选择水果蔬菜，全谷类食物，低脂奶类制品和植物性蛋白质如黄豆等食物。以下为大家



推介几种营养丰富但热量低的食物，对更年期症状亦有相当帮助：

- 1) 黄豆：富含大豆异黄酮，可补充因更年期而降低的雌激素。平日饮食可多选择加钙豆浆，豆腐和毛豆。
  - 2) 深绿色有叶蔬菜如羽衣甘蓝(kale)，菠菜和芥兰：含钙和维生素K，可保持骨骼健康和预防骨质疏松症。五十岁以上的钙质每日之摄取量是1200毫克。
  - 3) 香蕉，杏脯和番薯：含有丰富的钾质，可帮助降低高血压。
  - 4) 全谷：包括小麦，藜麦(Quinoa)，蕈米(Barley)等，其水溶性纤维可降低血液里的坏胆固醇，保持血糖平稳和预防及改善便秘情况。女性每天大概需要25-30克之膳食纤维
  - 5) 亚麻籽：可减低更年期症状。每日摄取亚麻籽补充剂(25-40克)可明显地改善更年期症状。
  - 6) 含发酵黄豆的益生菌补充剂：益生菌有助肠道健康，增加免疫能力。而发酵黄豆内的大豆异黄酮素就可补充雌激素。
- 除了要注重饮食健康，亦可尝试以下的方法去舒缓更年期引发的潮热：
- i. 小食多餐可减少因身体消化大量食物

而产生的热能

- ii. 限制含酒精的饮料
- iii. 减少饮用热饮
- iv. 戒烟

- v. 每日做至少30分钟带氧运动
  - vi. 练习瑜伽和学习一些深层呼吸的运动可舒缓烦躁和焦虑之情绪，亦可改善潮热因应大众的要求，笔者将会在十一月十日(星期日)在列治文公众市场地下之中信中心举办一个「健康快乐过渡更年期」的讲座。并会联同中医师 Dr. Jennifer Gao，以英语和广东话讲解更年期之食疗，亦请来健身教练示范消除肚脯的运动。现场营养师还会替大家做营养测试评估，中医师会替大家把脉会诊，参加者亦会有机会试食健康食品和参加抽奖，赢取修身堂赞助之纤体服务。座位有限，报名请致电604.285.0552 或电邮至 [info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com) 报名。
- 跟注册营养师预约: [info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)

诊所地址: Momentum Wellness Centre, 3891 Chatham St. Steveston, Richmond  
 诊所电话: (604)370-2223

## 香蕉蛋糕

- |        |       |
|--------|-------|
| 鸡蛋     | 4只    |
| 糖      | 5安士   |
| 牛奶     | 125毫升 |
| 菜油     | 125毫升 |
| 香蕉 (熟) | 1磅    |
| 面粉     | 12安士  |
| 发粉     | 1汤匙   |
| 亚麻籽    | 1汤匙   |
| 云喱拿油   | 少许    |

1. 先将鸡蛋打起，加入牛奶，菜油及云喱拿油
2. 加入已筛过的面粉及发粉混和蛋浆
3. 再加入已切片之香蕉及亚麻籽混和
4. 将蛋浆混合物倒入焗盘内
5. 放进已预热的焗炉(180度摄氏)，焗约45分钟或至熟即成

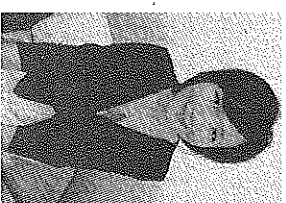
(健康食谱由中侨护理服务协会饮食部经理行政总厨谢其贤提供)

## 营养师介绍



姚婉芬注册营养师毕业于UBC大学，主修营养治疗学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获加拿大营养师协会颁发杰出营养师实习金奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养的文章。

[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)



姚婉芬注册营养师毕业于UBC大学，主修营养治疗学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获加拿大营养师协会颁发杰出营养师实习金奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养的文章。