

## 更年期健康飲食-遠離『三高』

臺安醫院 營養師 林子又

衛生福利部死因統計，女性心臟病死亡率、糖尿病、腦血管疾病及高血壓性疾病死亡率在55歲後，近乎每5年以一倍的速度上升。值得注意的是女性更年期後卵巢功能急速衰退，女性荷爾蒙(雌激素)分泌缺乏，導致更年期障礙、自律神經失調之故。

### 更年期後女性三高發生率較高

婦女停經後，缺乏雌激素會間接地增加末梢血管的阻力，提高高血壓的發生，同時導致血管內膽固醇成分之變化，低密度血脂蛋白(壞的膽固醇)會增加，而高密度血脂蛋白(好的膽固醇)會減少，凝血因子量增加，使血液之黏稠度上升，大大提高形成血栓機率；而雌激素和黃體素濃度的改變，影響細胞對胰島素的敏感度，可能引起血糖值的大幅波動，這是引起更年期後三高主要的原因，也是引起心臟病、腦血管疾病等動脈硬化的主要原因，可見的三高對更年期後婦女是一個不能輕忽之健康議題。而美國心臟病協會也指出，美國2/3的女性猝死就是因為冠狀動脈疾病。同時，過了更年期，女性患高血壓、糖尿病、血脂異常比率更高。

### 更年期後女性致命「心」危機——腹部肥胖

除了三高，腹部肥胖亦是更年期後女性必須注意的健康議題！依據2013-2014年國民營養健康狀況變遷調查資料顯示：50至59歲比40至49歲女性三高盛行率高，高血壓、高血糖及高血脂，分別為2.5倍、2.9倍及1.2倍。50歲前成人男性腹部肥胖率高於女性，但50歲以後，女性腹部肥胖比率就高於男性，尤其是銀髮族女性更為明顯。若是腰圍超過理想標準值(男性腰圍 $\geq 90$  cm，女性腰圍 $\geq 80$  cm)，表示堆積在腹部的脂肪組織將會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病的風險，提醒更年期後女性，要特別注意自己的「腰圍尺寸」！除此之外，引起三高的危險因子還包括家族史/遺傳、年齡、飲食習慣不佳、肥胖、活動量少、吸菸、飲酒過量、壓力等。

### 預防三高的飲食模式——減糖、低脂、降壓

更年期婦女因新陳代謝的速度分泌減少，脂肪代謝隨之減緩，體重、胸圍、腰圍因而上升，體態線條變粗。根據臨床研究發現，攝取富含「植物雌激素」的食物可以改善心血管疾病、增強骨質密度，以及調整更年期症候群的發病率。衛生福利部國民健康署公告三高的標準值(表一)：

項目	標準值
高血壓	收縮壓 $\geq 120$ mmHg / 舒張壓 $\geq 80$ mmHg
高血糖	飯前血糖： $>126$ mg/dL；飯後2小時血糖： $>200$ mg/dL
高血脂	三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl；總膽固醇： $>200$ mg/dL；低密度脂蛋白：

>130 mg/dL；高密度脂蛋白：男性<40mg/dl，女性<50mg/dl

### 1. 三餐以「均衡飲食」為主，多攝取天然植物雌激素和植物性化合物

根據臨床研究發現，攝取富含異黃酮「植物雌激素」的食物可以改善心血管疾病、增強骨質密度，以及調整更年期症候群的發病率。異黃酮主要存在於豆類、水果和蔬菜，又以大豆及豆製品含量最高。研究指出每日攝取 40mg-80mg 大豆異黃酮具有改善症狀的效果，如每天喝 400cc 的市售豆漿、食用 100 g 黃豆芽(相當於一份青菜)、建議各種豆類食物互相搭配食用。其他含有植物性賀爾蒙的建議食物還有：黑豆、亞麻籽、葵花籽、紅豆、綠豆、燕麥等(表二)。植物性食物，特別是蔬果類，除了含豐富的維生素 C、維生素 E 外，還含高量的植物化合物( $\beta$ -胡蘿蔔素、茄紅素)可增加血管的抗氧化作用，消除血液中的自由基，防止壞的膽固醇氧化避免形成泡沫細胞堆積，蔬果中富含鉀、鈣、鎂，可幫助體內鈉離子的排出，達到控制血壓的效益。

表二:食物含大豆異黃酮平均含量(mg/g)

食品	平均含量(mg/g)
食用大豆粉(全脂)	1.778
納豆	0.589
豆漿	0.096
豆腐	0.292
黃豆	1.283
味噌	0.425
醬油	0.016
黃豆芽	0.407
分離大豆蛋白	0.974

資料來源:資料整理

### 2. 「理想體重」遠離病痛

肥胖是三高族群的隱形殺手，亦是萬病之源，所以減肥是預防動脈硬化的首要任務。理想體重的算法為  $22 \times \text{身高}^2 (\text{公尺})^2 + 10\%$ ，若體重過重或肥胖應藉由均衡飲食低熱量+規率運動以達減脂效果。

**3. 拒絕反式脂肪酸：**反式脂肪酸是一種氫化過的植物油，會使壞的膽固醇上升，好的膽固醇下降，增加心血管疾病的罹患率，通常被製成人造奶油、烘焙食品的烤酥油，糕點類的點心。

**4. 減少「飽和性脂肪酸」的攝取：**飲食中以植物性黃豆蛋白質取代動物性蛋白質，是降低飽和脂肪酸、膽固醇最好的方法。因為飽和脂肪酸是造成血中低密度

脂蛋白上升的主因，其對血膽固醇的影響力大於飲食中膽固醇的含量，可達到控制膽固醇的目標。

5. 減少「膽固醇」的攝取：應避免攝取膽固醇含量高的食物包括：動物內臟(腦、肝)、蛋黃、蝦卵、烏魚子、蟹黃、牛油製成的麵包及點心，如此可減少高膽固醇血症的再發生。

6. 減少「含鈉量」高的食物：減少鹽、醬油、沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬、胡椒等調味品，以及醃漬物，各類加工食品都含有鈉。鈉攝取過多，水分會滯留體內，增加血壓與心臟負擔，因此限制飲食中鈉量是預防血壓升高的重點。

7. 減少「精緻糖類」的攝取：研究指出低升糖指數的食物可增加高密度脂蛋白，減少低密度脂蛋白，而提升胰島素的敏感度。平常喝的加糖飲料如：奶茶、冰咖啡、水果汁等，及喜歡吃西點如蛋糕、小西點、餅乾都是高升糖指數的食物，不但會使血糖快速上升、血中三酸甘油酯變高，也會使體重失控。

8. 多攝取高纖維食物：膳食纖維能減少腸道中膽固醇的吸收及肝臟合成的膽固醇，並降低血中壞的膽固醇，主要來源有全穀類(薏仁、大麥、紅豆、綠豆、米豆)、蔬菜(木耳、角菜、牛蒡)、水果(芭樂、百香果、柳丁)及豆類堅果種子(杏仁、開心果、黑豆、黃豆、腰果)。

9 低油烹調好技巧：掌握少調味品、低油脂、少加工食品、多蔬果、多高纖的原則。低動物性油脂飲食：動物性油脂屬於高飽和度脂肪酸容易增加血液中膽固醇的含量，會影響血壓和血脂，建議可達到控制膽固醇的目標。高纖維、高鉀、高鈣、高鎂飲食：鉀、鎂三種礦物質有助於維持心臟的正常功能，而鈣質有鬆弛平滑肌及安定神經的作用，可使收縮壓和舒張壓下降，使血壓高的人降低15%得心血管疾病的病症，減少27%的中風比率。高纖維的食物較有飽足感，減少熱量的攝取，可協助維持合理的體態，可選擇富含可溶性纖維及抗性澱粉食物，能幫助或減少糖類的消化吸收。抗性澱粉食物，具黏稠性，可延緩飯後血糖上升的幅度，主要有燕麥、大麥、乾豆類、地瓜、豆薯、玉米、馬鈴薯、蓮藕柑橘類水果、洋菜類、果膠、蒟蒻膠、仙草膠、愛玉等皆有助於血壓、血脂、血糖的預防和控制。