

更年期補充植物性荷爾蒙

除豆類(黃豆、黑豆、紅豆)外，還有五穀雜糧(玉米、燕麥、大麥)，綠色花椰菜、芹菜、苜蓿、茄子、大蒜、甘藷、牛蒡、櫻桃、蘋果、木瓜，及熟地、當歸、山藥…等

承接上週談論「台灣人口老化快速」的議題，根據內政部 98. 5/16 的最新統計：國人男性的平均壽命為 75 歲，女性已提高為 82 歲，全國百歲人瑞女性是男性的 2.2 倍。而一般女性更年期，從 30~60 歲都有可能，平均在 48~50 歲之間。

換言之，女性從更年期到壽終的平均餘命還有至少 30 年，因停經後卵巢功能衰退，雌激素分泌不足，常會出現潮熱、盜汗、心悸、頭暈、難眠、情緒不穩…等典型症狀。另因代謝變慢，易造成膽固醇、三酸甘油酯過高、腹部肥胖，導致高血壓、糖尿病、痛風、腎臟病、心肌梗塞…等代謝症狀群，及皮膚粗澀、無光澤、黑斑、皺紋、搔癢，與骨質疏鬆、關節退化等老化現象。

停經是正常的生理現象，不必刻意為了延後停經而補充過多的雌雄素，因越晚停經越容易產生子宮內膜癌。

但若針對其不適症狀，中國醫藥學院中醫部葉慧昌醫師即表示，雖然植物性的強度只有藥物荷爾蒙的幾千分之一，但是大豆異黃酮確實可以減輕更年期的諸多症狀，也可避免藥物性荷爾蒙可能提高罹患乳癌、子宮內膜癌的風險。建議多攝取大豆製品，一天喝 500cc 豆漿或吃一塊 80g 的豆腐就有功效。但要注意，醬油和大豆油並不含雌激素，吃多了反而有害。

除了大豆含有豐富的植物性荷爾蒙，玉米、燕麥、大麥等五穀雜糧，黃豆、黑豆、紅豆等豆類也都有；青色花椰菜、芹菜、苜蓿、茄子、大蒜、甘藷、牛蒡、櫻桃、蘋果、木瓜、熟地、當歸、山藥等中藥，也含有植物性雌激素，平常可多多食用。

至於堅果、五穀類及深綠色蔬菜含有鎂，蔬果中富含維他命 A、C 及纖維，胚芽、花生中的維他命 E，這些營養素有抗氧化作用，有抗老化及保護細胞的護膚功能。維他命 B6 則可減輕疲倦沮喪，並降低情緒的不穩定，建議多吃牛奶、酵母、菠菜、胡蘿蔔、肉類、核桃等。(98. 7/3：摘錄、整理自 96. 10/19《中國時報·E6》)