

更年期每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

更年期一日飲食建議量



年齡 (歲)	45 - 50				51 - 64			
	低	稍低	適度	高	低	稍低	適度	高
生活活動強度								
熱量 (大卡)	1450	1650	1900	2100	1400	1600	1800	2000
全穀雜糧類 (碗)	2	2.5	3	3.5	2	2.5	3	3
未精製* (碗)	1	1	1	1.5	1	1	1	1
其他* (碗)	1	1.5	2	2	1	1.5	2	2
全素								
豆類 (份)	5.5	5.5	7	7.5	5.5	5.5	6.5	7.5
蛋素								
豆類 (份)	4.5	4.5	6	6.5	4.5	4.5	5.5	6.5
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
奶素								
豆類 (份)	4	4	5.5	6	4	4	5	6
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蛋奶素								
豆類 (份)	3	3	4.5	5	3	3	4	5
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	3	3	3	4
水果類 (份)	2	2	3	3	2	2	2	3
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6	4	5	5	6
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5	3	4	4	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

全穀雜糧類1碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

= 糙米飯1碗 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
= 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
= 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
= 中型芋頭 4/5 個 (220公克) 或 小蕃薯2個 (220公克)
= 玉米2又2/3根 (340公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)
= 全麥饅頭 1又1/3 個 (120公克) 或 全麥吐司2片 (120公克)

豆類、蛋類1份 (重量為可食部分生重)

= 黃豆 (20公克) 或 毛豆 (50公克) 或 黑豆 (25公克)
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或 嫩豆腐半盒 (140公克) 或 小方豆干1又1/4片 (40公克) 或 五香豆干1又1/4片 (35公克) 或 (濕) 豆皮30公克
= 雞蛋1個

水果類1份 (1份為切塊水果約大半碗~1碗)

= 可食重量估計約等於100公克 (80~120公克)
= 香蕉 (大) 半根70公克
= 榴槤45公克

乳品類1杯 (1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

= 鮮奶、保久乳、優酪乳1杯 (240毫升)
= 全脂奶粉4湯匙 (30公克)
= 低脂奶粉3湯匙 (25公克)
= 脫脂奶粉2.5湯匙 (20公克)
= 乳酪 (起司) 2片 (45公克)
= 優格210公克

蔬菜類1份 (1份為可食部分生重約100公克)

= 生菜沙拉 (不含醬料) 100公克
= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占2/3碗

油脂與堅果種子類1份 (重量為可食重量)

= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 杏仁果、核桃仁 (7公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10公克) 或 各式花生仁 (13公克) 或 瓜子 (15公克)
= 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或 蛋黃醬1茶匙 (8公克)

生活活動強度

低

靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。
例如：坐著看書、看電視...等。

稍低

站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。

適度

身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。

高

身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

貼心的叮嚀

- 建立樂觀人生，提升自己的自信心。
- 學習新事物技能、參加志工團體，讓生活有所寄託。
- 藉由運動、飲食、醫師諮詢可以將更年期不適現象減到最低。
- 充分地與家人溝通、與朋友分享心情，有助於減緩精神上的沮喪。
- 讓親人與朋友貼近自己的生活，一同陪你走過這一段困擾的歲月。

衛生福利部國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

展現風華 快樂躍進更年期



更年期是生命中自然轉變的一個階段，婦女大約發生在45到52歲。這段期間，卵巢功能開始退化，雌激素分泌減少，月經週期停止，此時身體也許會有許多不適症狀發生。

維持良好體態

更年期後，體重容易增加，應注意熱量平衡與腰圍，保持標準好體態。

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)
= 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

- 體重過輕：BMI < 18.5
- 理想體重：18.5 ≤ BMI < 24
- 體重過重：24 ≤ BMI < 27
- 肥胖：BMI ≥ 27 或腰圍超過80公分(31.5吋)

小提醒

BMI超過24的時候，就要注意可能與過重或體重增加有關的高血脂、高血壓與糖尿病等疾病。

維持理想體重飲食原則

- 飲食適量，但要注意均衡飲食，各類食物挑選脂肪含量較低的乳品、豆腐等。
- 多吃富含膳食纖維的蔬菜、水果、全穀雜糧類。
- 少吃油炸、油煎的食物。
- 少吃零食、少喝含糖飲料。
- 定時定量，細嚼慢嚥。
- 隨時找機會增加活動量。

改善更年期症狀

熱潮紅、盜汗、夜汗、失眠、心悸、情緒不穩定、皮膚萎縮、陰道乾澀或發癢、尿道萎縮、尿道炎、尿失禁等。

- 補充天然雌激素食物，多選擇黃豆類及其製品、全穀雜糧、牛蒡等富含植物雌激素的食物，可以改善更年期不適症。
- 適量飲用水分，每天攝取6-8杯（每杯240毫升）的白開水、果汁或湯品。
 - 飲水量過少，會增加尿道感染之風險，因此建議每天要攝取6-8杯的水分。
 - 若有熱潮紅現象，會大量出汗消耗許多水分，此時應多補充一些水分。
 - 若擔心尿失禁發生，避免在短時間內大量飲用水分。尤其是在睡前，減少進食水分含量高或有利尿效果的水果（如西瓜）。



預防心血管疾病

女性體內分泌的雌激素可以保護心血管的健康，使血管不易阻塞。女性在更年期後，由於體內雌激素分泌急速降低，容易造成脂肪堆積於血管壁，發生動脈硬化、冠心病及腦中風等疾病。

- 全穀雜糧類和蔬果類食物應該占飲食量的2/3以上。
- 每日食鹽攝取量應低於6公克以下。減少調味品和醬料使用。

全素食者-足量維生素 B₁₂

- 補充富含維生素B₁₂的食物，如紫菜、紅毛苔、強化維生素B₁₂的營養酵母等食物或服用維生素B₁₂補充劑。

延緩皮膚老化

- 攝取富含維生素C的水果，如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁。
- 補充足夠的水分，幫助體內廢物排泄。
- 生活規律，睡眠充足。
- 保持心情愉快，多微笑。



避免骨質疏鬆症

更年期因雌激素分泌下降，容易導致骨質流失。飲食鈣質要充足，活動行進要小心，避免跌倒發生。

- 多吃含鈣質豐富的食物：乳品類（牛奶、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳）、高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）、高鈣深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜、蕃薯葉）。
- 運動可以幫助鈣質儲存在骨頭內。
- 少喝含咖啡因（每日攝取不超過300毫克）的飲料，減少鈣質流失。
- 每天日曬20分鐘，體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收。
- 必要時可在醫師建議下服用鈣質營養補充劑。

動動150 健康一定行

- 動動150：每週須達到150分鐘的中等費力身體活動或是75分鐘的費力身體活動。
- 依自己興趣或健康狀況選擇瑜珈、慢跑、快走、騎腳踏車、有氧運動、太極拳、游泳、土風舞及羽球、網球、桌球等運動項目。