

更年期調養食譜

在更年期是女人一生必經的歷程，由於卵巢功能逐漸退化，有些婦女會出現熱潮紅、盜汗、腰酸背痛、皮膚搔癢、尿失禁、月經不規則等生理反應，甚至有易怒、疲倦、頭痛、不安、失眠、憂鬱等症狀。失去了女性荷爾蒙的保護，隨之而來的骨質疏鬆症與心血管疾病的罹患率，也悄悄提高了。在這個重要的時期，婦女們更應該好好保養自己，利用正確的營養知識，幫助自己安然度過更年期的轉變並遠離骨質疏鬆症及心血管疾病。

更年期營養保健飲食建議如下：

1. 足夠的鈣質(Ca)與鎂(Mg)：鈣與鎂可減輕失眠、神經質與焦慮不安，並預防骨質疏鬆症。含鈣質豐富的食物，如牛奶及乳製品(優酪乳、乳酪、起司等)、豆腐、芝麻、豆類、綠色花椰菜、紫菜、海帶及海藻類。含鎂豐富的食物如莢豆、五穀類及深綠色蔬菜。
2. 足量的維生素D：足量的維生素D可增加鈣質的吸收，蛋黃和牛奶都是富含維生素D的食物，藉由戶外活動來曬曬太陽，也是獲取維生素D的好方法。
3. 維持理想體重、多運動：成人理想體重： $22 \times \text{身高}^2$ (以公尺為單位)透過運動可降低血液中膽固醇，增加骨骼中鈣質的儲存，同時亦可增加身體的基礎代謝率，使更年期婦女遠離肥胖。
4. 低油、低糖、低鹽：可避免血脂肪過高而增加心血管疾病的發生。建議以植物油替代動物油。減少鹽用量，選擇食材以新鮮為主；可使用一些含特殊天然風味之食物來增加美味，如：蕃茄、香菇、香菜、芹菜、九層塔等。
5. 高纖維飲食，並可促進腸道蠕動、減少便秘、降低大腸癌的發生，如：五穀雜糧、蔬菜及水果。
6. 攝取富含維生素A、C、E的食物。其中維生素E可在花生、芝麻、小麥胚芽、胚芽油、乾豆、全麥穀類和深色蔬菜中攝取。
7. 黃豆中含豐富的植物雌激素，即異黃酮素，可紓緩更年期動情激素下降的不適、降低血膽固醇及心血管疾病；黃豆食品如：豆漿、豆腐、豆干、腐竹等。

(文／花蓮慈濟醫學中心 江純、陳燕華營養師)



素燒豆腐排

材料：對切的長條豆腐1塊、苜蓿芽、青豆、小紅蘿蔔、紫蘇葉、薄荷葉、起司條各少許

調味醬：沙茶醬50公克、醬油30cc、水80cc

作法：

1. 醬油和水先下鍋煮5分鐘後，放入豆腐、青豆，煮至收乾湯汁。
2. 擺上苜蓿芽、小紅蘿蔔、紫蘇葉、薄荷葉、起司條即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類	豆、蛋類 (份)	油脂 (份)	蔬菜 (份)
一人份	193	-	1	2.5	1

豆腐

材料：豆腐一塊、海苔一大片、起司片一片、奶油適量、白芝麻適量、蜂蜜一小匙、桂花醬適量、太白粉適量

作法：

1. 將豆腐橫切三刀，第一層放海苔，第二層放海苔、起司片，第三層再放海苔。
2. 再抹上溶好的奶油，並灑上芝麻。
3. 烤箱250度預熱後，放入豆腐，烤至表面成金黃色。
4. 再來，熱少許水，加入桂花醬，並以少許蜂蜜調味後再勾芡。
5. 將醬汁淋到烤好的豆腐即成。

營養素	熱量 (大卡)	主食類 (卡)	豆、蛋奶類 (份)	油脂	蔬菜
一人份	100	-	0.5	1.5	0.2



材料：(1)小蕃茄約400g，小黃瓜2條，青椒1個，乳酪1/2個(75g)，黑橄欖(2)黑橄欖適量油醋

調味汁：橄欖油4大匙、檸檬汁1顆、適量九層塔及芫荽、鹽、黑胡椒

作法：

1. 適量九層塔及芫荽先泡鹽水10分鐘，再洗淨切碎。
2. 先準備油醋調味汁。在小碗裡倒入檸檬汁1顆，鹽、黑胡椒拌勻，再徐徐倒入橄欖油攪拌均勻，最後加入切碎的九層塔及芫荽拌勻備用。
3. 小蕃茄、小黃瓜、青椒泡鹽水10分鐘、洗淨。小蕃茄切半、小黃瓜以波浪刀切片、青椒切片、黑橄欖切片。
4. 將切好的蕃茄、小黃瓜、青椒、黑橄欖、青橄欖、放入大碗中，加入油醋調味汁 拌勻，最後再加入乳酪即成。

營養素	熱量 (大卡)	主食類 (份)	豆、蛋奶類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	蔬菜 (份)
一人份	212.5	-	-	1.5	2	1

麻醬吉絲

材料：豆 半碗、大白菜 1/4 顆、大豆沙 油適量、
芝麻醬與花生醬(2：1)、檸檬汁少許、檸檬葉、紅蘿蔔

調味料：黑胡椒適量、桂粉少許、香粉少許、鹽適量、 椒粉適量

作法：

1. 豆 先 成金黃色，再切成豆 ，用水泡 再與調味料拌勻， 約15分鐘。大白菜用油 約6分 時，倒進豆 至 透，芝麻醬、花生醬與檸檬汁拌勻後淋上。再放上2~3片檸檬葉、些許紅蘿蔔 ，即可食用。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆、蛋奶類 (份)	奶類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)
一人份	177.5	-	0.5	2	-	2