

婆婆媽媽圓滾滾·越減越胖真苦惱

■ 婦產部 / 沈煌彬醫師、林子翔醫師

台灣婦女的更年期一般平均年齡約在50歲左右，有些婦女在進入更年期後，體重增加的趨勢變得顯著，雖然俗稱「福態」，但肥胖是健康的敵人，身材走樣，也可能影響自信心，此福實在不是凡人之福，也讓更年期婆婆媽媽們，感到十分苦惱，怎麼連喝水也胖，對於這樣的現象與疑問，在這裡我們要提出幾個有關更年期肥胖常見的門診病患問題，這些問題可能正是您所面對的煩惱，希望透過以下文章，可以幫助您更了解更年期肥胖，找回自信，重展笑容：

更年期是否一定會造成體重上升？

停經以後，在缺少雌激素的狀態下，婦女的體脂肪比率確實會增加，而且脂肪集中的部位會從大腿及臀部朝腹部來移動，同時使得腹部內臟脂肪加速堆積。體重增加之後，血液中總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇及胰島素濃度也會隨之上升，進而提高罹患心血管疾病的危險性。

體重增加何以常見於更年期與接近停經期的幾年間，原因如下：

1. 活動量明顯下降：大多處於退休狀態，或是沒有固定的運動習慣，活動量因而比年輕時減少許多。
2. 女性荷爾蒙降低，使得身體基礎代謝率下降，但在攝取同樣熱量的狀況下，就容易有多餘的熱量，在皮下脂肪積存。
3. 經濟條件較年輕時較為改善，吃的往往不比以前少，精緻度也較高，甚至較沒有節制，日積月累，自然會越來越胖。

如何防治更年期肥胖？

1. 均衡飲食

- a. 採取低脂肪、高纖維飲食，少吃零食與甜食。
- b. 攝取適當的蛋白質，例如瘦肉、雞、魚、牛奶、蛋類等。
- c. 多吃新鮮蔬菜和水果，以增加維生素和礦物質的攝取量，增強抵抗力。
- d. 多吃含鐵及鈣的食物，例如黃豆及豆製品、小白菜、茄子、油菜、芹菜等，可預防貧血及骨質疏鬆。
- e. 控制脂肪的攝取，少吃動物油，多吃植物油，因為動物油含有飽和脂肪酸，攝取過多會引起高血脂、動脈硬化、肥胖症等；植物油含有不飽和脂肪酸及維生素E，有助抗衰老。
- f. 飲食要清淡，減少鹽份攝取，不要接觸刺激性食品，例如菸、酒、咖啡、濃茶、胡椒等。

2. 規律運動

根據自己的愛好與體能狀況，從事不會增加關節負擔的運動，例如游泳、打太極拳、散步等都是很不錯的運動，且持之以恆的進行，提醒大家，運動的重點不在於其強度，而是規律，只要每天挪出時間慢慢散步一小時，其實比快跑一小時，對於身體健康與心臟的功能會更好。

低劑量荷爾蒙補充療法會不會使體重增加？

許多人認為接受低劑量荷爾蒙治療會增加體重，所以常常忍著極不舒服的更年期症狀，不願意就醫，但是大部分研究結果是相反的，且醫界對此並無一致共識。不過要注意的是，荷爾蒙治療可能造成食量增加，因此要避免體重上升，最重要的還是加強飲食控制。

停經婦女經由運動及節食來減肥的效果，不比年輕婦女差，但若過度節食，易使骨密度下降，因此在減肥的同時，除了要做負重運動，適度補充鈣質及維生素D，另外，還應定期接受骨質密度評估。切記，如果一味採用極低熱量且營養不均衡的減肥法，導致維生素B群、鐵質、鈣質等營養素攝取不足，長期下來可能會使健康虧損，得不償失，日後也容易復胖，減了又胖，胖了又減，反覆的節食對於身體是一個很沉重的負擔，更年期肥胖是有方法控制，但是因不良減肥所造成的後遺症，卻是對身體很難彌補的傷害。

更年期肥胖會使得許多新陳代謝疾病的發生率升高，老化會更加重其嚴重性，因此更年期婦女必須時刻注意體重的變化，不讓肥胖上身，才能當個「無病一身輕」的黃金女郎，切記不管胖瘦，健康才是最美麗的化妝品。