

<<妇女更年期病症的饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<妇女更年期病症的饮食调养>>

13位ISBN编号：9787537721134

10位ISBN编号：7537721130

出版时间：2003-7

出版时间：山西科学技术出版社

作者：陈惠中

页数：491

字数：400000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

### 前言

前言 女性，由于在解剖上有子宫和卵巢，在生理上有经、带、胎、产、乳等特点，故在生理和病理上与男性有所不同。

子宫是月经和孕育胎儿的主要器官，卵巢主要功能是产生卵细胞和分泌女性激素。

女性的解剖和生理特点，使她们比男人们要付出更多的辛劳，十月怀胎是她们的“专利”，而一朝分娩之后，抚养子女又成为他们的主要任务。所以，古今中外，都有“母亲伟大”之说。

女性所特有的月经期、妊娠期、产褥期、哺乳期、更年期等各期，由于其内分泌功能变化转变的不同，都各有其特点。

在不同时期内，如注意不够或保养不当，均会产生不良的影响，甚至致病。

所以，女性各期的正确保养。

是十分重要的。

在女性的一生中，由青春发育期到成熟期(生育期)，是因为卵巢的发育和成熟。

随着年龄的增长，卵巢功能逐渐由旺盛到衰退而过渡到完全丧失功能的老年期，这一过渡阶段，就称为更年期。

更年期，是女性生命中引起体格变化和新的心理与生理平衡重新建立的时期，也是走向老年的一切身体和精神表现开始暴露的起点，故又称其为“老年前期”。

因为女性的更年期是一个月经逐渐停止的过程，而绝经又是其突出的表现，故有人又称其为“围绝经期”。

围绝经期。

是指女性绝经前后的一段时间，可分为绝经前期、绝经期和绝经后期三个阶段。

绝经前期：是指卵巢功能由正常开始向衰退移行。

此时，卵巢有卵泡发育，也有一定的雌激素分泌，但不能排卵而没有黄体的形成，故常表现出月经不调等，此期约持续2~5年，也有长达10年的。

绝经期：是指卵巢功能进一步衰退，卵泡的性激素分泌量减少，以至不足以引起子宫内膜增生、分泌而发生剥脱出血，故月经闭止。

女性出现最后一次经潮，称为绝经，它是更年期的主要特征性表现。

绝经期为时1年以上，我国女性的绝经年龄平均为49.5岁，而80%在44岁。

54岁之间。

一般讲，月经在40岁以前停止，称为早发绝经，医学上称为卵巢早衰；与此相反，延迟到55岁以后或更晚月经才停止，称为晚发绝经。

早发绝经与晚发绝经，均属病理性绝经，有人统计其占整个绝经期女性的5%左右。

绝经后期：是指从月经停止后到卵巢功能完全消失的时期，也就是进入老年期。的开始。

由于个体差异等原因，绝经后期可持续6~8年或10年不等。

因卵巢功能的减退至消失是一个逐渐发展的过程，且受遗传、个体差别等因素的影响，故很难确定更年期的具体时间范围。

祖国医学谓：“女子七岁，肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”；“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

这是我国古人对经始及经绝年龄的看法，即女性49岁月经停止来潮。

目前国际上公认，更年期自41岁开始，因为女性在40岁左右，卵巢功能逐渐减退，排卵次数逐渐减少，受孕机会也减少，提示更年期的到来，以后开始月经紊乱到完全停止。

目前国内认为，女性40岁左右进入绝经前期，45岁。

55岁为绝经期。

55岁。

60岁为绝经后期，60岁以后进入老年期。

所以，女性更年期的时间范围为40岁。

60岁，为时可长达20年或20余年不等。

## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

多数更年期妇女，可以通过自身的调节和适应，得以保持健康，以顺利地渡过更年期；但也有不少更年期妇女，可以出现或轻或重的以心血管和精神神经症状为主的各种症候群；甚至有少数更年期妇女，原来身心健康状况良好，可一到更年期，心情发生突变、健康状况急转直下，会严重地影响正常工作和生活，也给社会和家庭带来一定的负担。

所以，有人形象地把更年期比作为“多事之秋”。

不仅如此，进入更年期妇女，随着全身各系统、各器官的功能开始出现退行性改变的同时，一些疾病的发生率也往往随着年龄的增加而提高，如妇科病、心血管疾病、代谢性疾病等。

.....

## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

### 内容概要

中医临床实践证明，更年期妇女常见的病症，均可以通过注意饮食调养原则，辨证选用饮食调养方防治。

为了方便地解除更年期妇女常见病症的痛苦，我们编写了这本医学科普读物。

本书分上下两编介绍，它们包括更年期病症的一般医学知识、月经不调的饮食调养、更年期功血的饮食调养、更年期综合症的饮食调养、阴道炎的饮食调养、尿路感染的饮食调养、子宫脱垂的饮食调养、子宫肌瘤的饮食调养、宫颈癌的饮食调养、卵巢癌的饮食调养、乳腺癌的饮食调养、皮肤瘙痒的饮食调养、骨质疏松的饮食调养、肥胖的饮食调养、高血脂症饮食调养、更年期高血压的饮食调养、冠心病的饮食调养、糖尿病的饮食调养、更年期妇女保健性饮食调养，附妇女更年期常见病症化验检查正常值等，重点介绍更年期常见病症的饮食调养方法。

本书所介绍的饮食调养方法，简便易行、经济实用，如能坚持按要求使用，必然会产生良好的效果。

本书写法深入浅出、通俗易懂，既适用了广大更年期妇女常见病症者阅读，也可供基层医务人员参考应用。

## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

### 书籍目录

第一编 概论 一、更年期病症的一般医学知识 1. 女性生殖器官的构成及功能 2. 女性生殖器官的解剖生理弱点 3. 卵巢的功能及周期性变化 4. 卵巢分泌的激素及其功能 5. 子宫的功能及周期性变化 6. 女性一生要经过六个时期 7. 女性特有的生理期有五个 8. 下丘脑—垂体—卵巢轴的概念 9. 更年期的概念及时间范围 10. 围绝经期的概念 11. 月经初潮早的人反而绝经较晚 12. 影响绝经的因素 13. 绝经后阴道出血其病因 14. 绝经前月经的变化 15. 更年期妇女生殖内分泌功能的重要变化 16. 更年期妇女生殖器官的改变 17. 更年期妇女第二性征的改变 18. 更年期妇女泌尿系统的改变 19. 更年期妇女心血管系统的变化 20. 更年期妇女代谢功能的改变 21. 更年期妇女骨质的变化 22. 更年期妇女植物神经系统的变化 23. 更年期妇女皮肤毛发的变化 24. 更年期妇女眼功能的变化 25. 更年期妇女耳鼻牙的变化 26. 更年期妇女行为的改变及废用性阴道萎缩 27. 更年期妇女生理机能的变化 28. 更年期妇女的心理特点 29. 更年期妇女的心理异常表现 30. 更年期妇女的消极性格变化 31. 更年期妇女的多疑心态及消除措施 .....第二编 更年期病症的饮食调养 二、月经失调的饮食调养 三、更年期功血的饮食调养 四、更年期综合症的饮食调养 五、阴道炎的饮食调养 六、尿路感染的饮食调养 七、子宫脱垂的饮食调养 八、子宫肌瘤的饮食调养 九、宫颈癌的饮食调养 十、卵巢癌的饮食调养 十一、乳腺癌的饮食调养 十二、皮肤瘙痒的饮食调养 十三、骨质疏松的饮食调养 十四、肥胖的饮食调养 十五、高血脂症的饮食调养 十六、更年期高血压的饮食调养 十七、冠心病的饮食调养 十八、糖尿病的饮食调养 十九、更年期妇女的保健性饮食调养附录

## &lt;&lt;妇女更年期病症的饮食调养&gt;&gt;

## 章节摘录

51. 中国更年期妇女特别要加强营养的理由 妇女进入更年期以后, 机体不仅有代谢和生理机能的改变, 而且伴有机体适应调节能力的减退和抵抗力的降低, 故需特别加强营养, 以保持机体处于健康状态。

以上是所有更年期妇女应注意营养的理由, 而对于中国更年期妇女要特别注意这个营养问题, 其理由如下: (1)食物结构不合理。

我国是一个农业大国, 食物的结构以粮食为主, 三大主要产热营养素的比例长期徘徊在1:0.3:7范围内 这与联合国粮农组织和世界卫生组织据荐的蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的比例是1-1.2:2-2.2:3.3-6.9比较, 是不合理的, 即蛋白质、脂肪偏少, 碳水化合物偏多。

近年来, 人们虽然注意辅食的添加, 但限于经济状况, 所添加的肉、鸡、鸭、蛋中脂肪过多, 导致高血脂、冠心病等发病率逐渐增加。

为此, 有不少更年期妇女, 又以节食来对付之, 这样使蛋白质更不够。

如此下去。

时间长了, 就必然会影晌更年期妇女的健康。

(2)一日的饮食安排欠科学。

人们在长期的生活实践中总结出来的合理的一日饮食安排, 应该是“早上吃得好, 中午吃得饱, 晚上吃得少”。

但我国的妇女, 都参加社会工作, 闲时间较少, 仍普遍按照着“早上泡饭应付, 中午单位对付, 晚上家人团聚猛吃”的习惯饮食, 更年期妇女也不例外。

这种一日饮食安排是不科学的, 一方面使得体力和脑力劳动时需要的热量得不到满足, 另一方面又使晚上睡觉时热量过剩, 会使更年期妇女发生肥胖等, 于健康不利。

(3)更年期妇女肩负着照顾全家的重任。

中国的大多数更年期妇女, 都处在上有公婆、下有子女, 且丈夫在外工作又处于成就期, 故使她的家务特别繁忙; 中国的传统习惯又是, 家中有好的食物总是先孝敬公婆和子女, 然后是丈夫, 最后才能轮到主妇本人。

结果, 更年期主妇的营养状况, 必然差于家庭其他成员, 容易使体质下降或引起贫血等。

52. 更年期妇女营养素需要的特点 进入更年期妇女, 生理上发生很大变化, 主要表现为: 代谢机能降低, 更年期妇女的基础代谢比中年妇女低15%—20%, 其特点是合成代谢降低而分解代谢增高; 更年期妇女身体成分发生很大的变化, 随着年龄的逐渐增长, 体内脂肪组织增加、瘦体组织减少。

肌肉萎缩、体内水分减少、骨密度降低等; 更年期妇女身体器官功能发生改变, 主要表现在心、脑、肾功能及肝脏代谢能力随着年龄的增加有不同程度的下降, 消化功能也减退; 更年期妇女内分泌发生很大的改变, 主要表现为卵巢功能逐渐衰退, 致使雌激素水平下降, 进而引起体内一系列内分泌的变化。

随着生理上的重大变化, 更年期妇女的营养需要也发生变化, 其表现特点如下: (1)热量需要量减少。

人体对热量的需要, 应与它的消耗相一致。

更年期妇女, 基础代谢率降低, 人的活动量可能也会有所减少, 故更年期妇女每天摄人的热量应比年轻妇女少5%—10%。

也就是说, 每顿饭吃八成饱就够了。

(2)蛋白质需要量足质优。

人体, 如果长期蛋白质摄人不足或缺乏, 可出现疲乏、体重减轻、机体抵抗力下降等; 如摄人蛋白质过多, 则会加重肾脏负担, 并促进钙的丢失。

所以, 蛋白质摄入过多或过少, 都对机体不利, 而更年期妇女蛋白质摄人的原则是质优而量足。

质优, 就是通常所说的优质蛋白质, 如瘦肉、蛋类、奶类、鱼类及豆制品中的蛋白质等; 量足, 是按照机体的需要摄入蛋白质。



## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

更年期妇女，每日蛋白质供给量，应每千克体重1.0-1.2克为宜。

(3)脂肪的需要量要少。

更年期妇女的生理特点之一，是体内脂肪组织随着年龄的增长而增加。

所以，如果再摄入过多的脂肪，会使更年期妇女发胖，并且易导致高血脂症、冠心病等多种疾病，故更年期妇女应适当控制脂肪摄入量。

因动物脂肪含饱和脂肪酸较多，其利用价值较低，故应少吃；植物脂肪含不饱和脂肪酸多，利用价值又高，故应多吃。

所以，更年期妇女，应以植物油为主，尽量少用动物油脂。

(4)维生素量要足。

维生素是维持身体健康、促进生长发育和调节生理功能不可缺少的营养素，故更年期妇女各种维生素的供给量要足。

维生素<sub>A</sub>能维持视力和上皮组织健康，能促进生长发育和提高免疫功能，更年期妇女每日供给量为8伽微克视黄醇当量。

维生素D可促进钙、磷在肠道吸收和沉积于骨、牙中，有利于骨质硬化，更年期妇女每日供给量为5微克。

维生素E在体内有抗氧化作用，起防衰老和防癌作用，更年期妇女每日供给量为12毫克。

B族维生素大都是重要的辅酶，并参与体内物质的代谢过程，更年期妇女每日维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>的供给量为1.3毫克。

维生素c能保持毛细血管的韧性，能促进铁质吸收，可增强机体抵抗力和免疫力，更年期妇女每日供给量为60毫克。

(5)应增加钙和铁的摄入量。

更年期妇女随着雌激素水平的不断下降，加速了骨钙的丢失，容易出现骨质疏松，故要保持摄入足够的钙，每日供给量为800毫克。

更年期妇女因月经失调出血量多，可能会引起贫血，故应注意补充铁，每日供给量为15毫克。

(6)水量应充足。

更年期妇女水的供给量，以不感到口渴为原则。

(7)膳食纤维量要足。

膳食纤维除通便外，还有降低胆固醇、防治心血管疾病等作用。

所以，更年期妇女应多吃些含膳食纤维丰富的食物，以补充其去脂减肥、防治冠心病以及通便等需要。

53. 更年期妇女的饮食调养原则 更年期，是妇女自壮年向老年过渡的一个必经时期。随着妇女卵巢功能的逐渐衰退，更年期妇女可发生一系列的生理变化，从而可能会出现一系列的病症，故有人称更年期为“多事之秋”。

为了让妇女顺利地渡过更年期，除正确认识更年期并适当锻炼外，注意以下饮食调养原则也是十分重要的。

(1)更年期妇女应做到饮食有节，应合理地安排好一日三餐。

合理三餐搭配的原则是“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少”。

按照这一原则，一日三餐较为合理的热量分配，应为早餐占25%~30%，中餐占40%~50%，晚上占25%左右。

“早上吃得好”，是指质量要好，如吃些牛奶、豆浆、鸡蛋、麦片、面包、小笼包子等。

这样，可以维持整个上午体内血糖处于正常水平，有充沛的精力去完成各项工作。

“中午吃得饱”，是指数量要足，以满足下午热量的消耗和人的饱腹感，但并不是暴饮暴食，而是吃八分饱就可以了。

“晚上吃得少”，是指数量上和质量上都要有所控制。

因夜间活动量减少，较长时间又处于睡眠状态，睡眠时消耗热量少，故需要热量也少，也就不必多吃。

如晚餐吃得太多太好，一方面会影响睡眠，另一方面会使过多的脂肪堆积而致人于肥胖。

## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

(2)应科学地改善饮食质量，做到粗细搭配、荤素调节合理。

因为任何一种单一的天然食物，都不能提供人体所需要的全部营养素，故饮食必须由多种食物组成，力求达到“平衡膳食”、营养互补的目的。

粗细搭配，是指大米、白面与粗杂粮玉米、高粱米、小米等结合应用。

从营养学角度讲，单品种应用难以摄取全部必需的氨基酸，粗细搭配应用，可达到营养互补的目的。

.....



## <<妇女更年期病症的饮食调养>>

### 编辑推荐

中医临床实践证明，更年期妇女常见的病症，均可以通过注意饮食调养原则，辨证选用饮食调养方防治。

为了方便地解除更年期妇女常见病症的痛苦，我们编写了这本医学科普读物。

<<妇女更年期病症的饮食调养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>