合理营养 花期更久

这样吃让更年期晚点报到

更年期大概在45岁左右出现，不舒服的症状令人难耐，这是每个女性必经的阶段。有没有什么办法，让女性的更年期晚点来？或者减轻各种症状，让更年期不再恼人？今天就给大家来支招：怎么吃，可以让女性的“花期”更持久。

更年期是什么？

医学上，更年期称之为围绝经期，指临近绝经的阶段（内分泌、生物学及临床特征上出现绝经趋势的迹象）到绝经后一年。

在更年期内，随着女性性腺功能的逐步衰退，出现因性激素波动或减少所致的一系列症状：包括潮热、出汗、心悸、头痛、忧虑抑郁、易激动、失眠、烦躁等。

简单地说，在10个月内月经紊乱超过3次，就是进入了围绝经期，月经停了1年以上就是绝经了。

更年期具体表现有：

月经紊乱、生殖器官逐步萎缩、尿频尿急尿痛尿失禁、皮肤干燥瘙痒、毛发脱落、骨质疏松、脊椎变形、身材变矮、体重增加、高血压、心悸不适、视力下降等。

严重者会出现更年期综合征，容易潮热出汗、肌肉酸痛、头痛、乳房疼痛、注意力不集中、失眠、抑郁焦虑。

合理营养 让“花期”更持久

更年期是自然的结果，是不可能避免的一个规律。虽然每位女性逃不开更年期，但是更年期的症状有轻有重。可以选择合理的营养，让更年期来得晚一点，并把更年期的伤害降低一些。

增加优质蛋白质的摄入

更年期女性在保证蛋白质摄入量的基础上，应该增加优质蛋白质的摄入，比例最好能达到50%,并均衡分配到一日三餐中。

什么是优质蛋白质呢？食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式，则这种蛋白质越容易被人体吸收利用，称为优质蛋白质。

动物性食品中，如瘦肉、奶、蛋、鱼中的蛋白质都含有8种必需氨基酸，容易被人体消化吸收，是优质蛋白质。

植物性食品中，只有大豆、芝麻和葵花子中的蛋白质为优质蛋白质。

多进食富含多不饱和脂肪酸的食物

在控制总脂肪摄入量的前提下,避免反式脂肪,多吃富含ω-3脂肪酸的深海鱼(如沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等)、亚麻籽或鱼油补充剂,能减轻更年期症状。

提高钙和维生素D摄入量

研究表明，含钙丰富的食品如牛奶、酸奶、奶酪、绿叶蔬菜,可起到缓解更年期症状的作用。

适当增加维生素D含量较高食物（如海鱼、动物肝脏和蛋黄等）的摄入，增加户外活动有助于提高维生素D水平。

如果要选择钙剂补充，需要注意的是，首先选择吸收较好的钙，如第三代的氨基酸螯合钙，这类钙的吸收率能够达到80%-90%，比起第一二代钙的吸收率大大提高，同时胃肠道的不良反应发生率也较低。

适量补充多种抗氧化营养素

适当补充多种抗氧化营养素(维生素C、维生素E、花青素类胡萝卜素、硒）的食物，能消除自由基，延缓衰老。

这类的食物如：紫薯、蓝莓、玉米、芦笋、花椰菜、茄子、甜菜、荠菜、苤蓝菜、土豆、金针菇、雪里蕻、大白菜等。

减少咖啡因和酒精

一项最新研究发现，喝咖啡等含咖啡因的饮料会加重更年期潮热和夜间盗汗。

在围绝经期女性中，咖啡因(咖啡、可乐和茶等饮料中的刺激物质）可提升情绪、改善记忆力和注意力；但是在绝经期女性中，咖啡因则会加重潮热和夜间盗汗症状。

维持健康的体重和运动

维持正常的体重不仅仅是看起来更漂亮，还可以防止因为肥胖或瘦弱导致的各种慢性病；

更年期女性要减少静坐/卧，增加日常身体活动，.以抗阻运动为基础的运动（如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等）能有效改善肌肉力量和身体功能，每天进行累计40-60分钟中高强度运动（如快走、慢跑），其中抗阻运动20-30分钟，每周≥3天。

（刘畅）

■相关链接■

豆浆、蜂蜜、蜂王浆能够补充雌激素吗？

喝豆浆、吃蜂王浆和蜂蜜，都不能有效补充女性体内需要的雌激素。

大豆。大豆中含有异黄酮，它是一种植物性激素，与人体内的雌激素是不同的，不能起到人体雌激素相同的功能，而且作用强度十分微弱，只相当于真正雌激素的千分之一或万分之一。不过大豆含有优质蛋白质和较高的钙，食用大豆及豆制品对更年期健康还是有好处的。

蜂蜜。蜂蜜的主要成分是糖，占到总量的80%以上，第二多是水，其他有氨基酸、维生素等，含量不到1%。蜂蜜中没有雌激素。

蜂王浆。蜂王浆含有微量的性激素，但它的含量实在太低，不足以对人体生理造成影响。

激素补充治疗（HRT)。更年期的本质是卵巢衰老，激素补充治疗是解决围绝经期和绝经后问题的最有效的办法，利远大于弊，总体上有效而且安全。

很多女性一提到长期服用雌激素，就有很大的抵触和担忧，事实上，只要是“符合条件的女性+科学的方案”，是可以既获得好的疗效，又降低不良反应发生，当然必须在妇科医生的指导下服用。

鸡蛋谣言粉碎机

为啥不让我们安心吃个蛋？

现实生活当中，许多家庭都是早餐每人吃一个鸡蛋，这主要是人们都认识到了早餐的重要性以及鸡蛋的丰富营养。但是总有人说，吃鸡蛋有这样那样的禁忌，那么真的是这样吗？

鸡蛋不能与豆浆同食？

谣言：鸡蛋不能与豆浆同食，因为豆浆会抑制蛋白质的消化，降低鸡蛋的营养价值。

辟谣：其实完全不用担心，鸡蛋和豆浆可以同时吃，对健康没有任何影响。但是喝豆浆记得要煮开，否则可能会中毒。

鸡蛋不能与糖同吃？

谣言：鸡蛋不能与糖同吃，糖与鸡蛋结合会使得鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物，这种物质不但不容易被人体吸收，还很容易对健康产生不良影响。

辟谣：这种化合物俗称“糖化蛋白”，但是含量极其少，基本不会对健康产生影响。平时吃的牛肉里面的含量都比这个高得多，所以完全不用担心。

吃完鸡蛋不能吃消炎药？

谣言：吃完鸡蛋不能吃消炎药。鸡蛋里面蛋白质含量太高，吃完鸡蛋再吃药，会增加肠胃的消化负担，而且还会影响药效。

辟谣：首先明确一点，消炎药是用来抑制炎症反应的，千万不要与抗生素混为一谈。其次，这些消炎药的说明书上从来没有提及过禁忌鸡蛋，仅仅因为蛋白质含量高就“定罪”，有点冤屈，毕竟肉类的蛋白质含量更高。

（马鹏飞）

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年3月20日　　单位：元/公斤

品名＼市场	物美超市甘露园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京源店	永辉超市金城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	6.56	7.98	7.58	6.82	6.56	7.98	8.58	7.18	7.41	1.0%
土豆/公斤	3.96	3.98	4.78	7.18	3.96	5.98	4.78	4.78	4.93	11.5%
白萝卜/公斤	1.76	1.98	1.58	1.98	1.76	1.78	1.98	1.98	1.85	-6.3%
胡萝卜/公斤	5.16	3.76	3.98	7.08	3.96	3.18	7.38	3.98	4.81	10.2%
大白菜/公斤		1.58	1.98		1.56	1.18		1.98	1.66	30.1%
西红柿/公斤	11.96	9.98	9.98	8.76	9.16	11.98	11.58	9.98	10.42	-3.7%
黄瓜/公斤	7.96	7.76	7.38	9.98	7.96	6.58	7.98	7.98	7.95	4.2%
葱/公斤	3.96	3.38	3.38	7.98	3.96	3.18	7.98	3.98	4.73	0.1%
姜/公斤	7.96	9.98	11.98	13.76	7.96	8.78	11.98	6.90	9.91	-2.7%
蒜/公斤	9.96	11.96	13.98	8.98	9.96	9.18	9.98	11.98	10.75	14.5%
圆白菜/公斤	3.96	5.76	3.38	2.70	3.96	3.78	3.96	3.98	3.94	2.8%
芹菜/公斤		5.96	5.98	5.98	5.76	5.58	5.98	5.98	5.89	24.8%
菠菜/公斤		7.70	9.98	11.98		7.00			9.17	-1.2%
油菜/公斤		7.76	7.38	7.98		8.00	8.28	7.98	7.90	15.1%
富强粉/公斤（古船）	3.96	3.98		4.36		3.98	3.96	4.36	4.10	-8.1%
大米/公斤	4.38	5.30	5.18	4.30	4.38	7.20	5.56	4.78	5.14	2.0%
玉米面/公斤	2.98	3.74	4.78	11.60	3.36	3.80	4.78	5.38	5.06	-5.0%
绿豆/公斤	13.96	11.40	11.98	33.60	13.96	10.60	13.98	11.98	15.18	-2.7%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	-0.2%
大豆油/升		8.78	8.58	8.58		10.40	5.58	8.96	8.48	0.4%
香油/升	57.56	57.40	57.55	57.60	57.56	44.21	57.11	57.56	55.82	0.0%
后腰尖/公斤	27.96	23.80	19.96	27.60	17.96	29.80	27.00		24.87	6.3%
前腰尖/公斤	19.76	21.80	17.98	27.60	17.96	29.20	27.00	17.96	22.41	4.8%
五花肉/公斤	39.96	23.80	19.96	33.92	21.96	33.00	37.60	21.96	29.02	10.2%
牛腩/公斤		55.60	65.96	99.80	53.96	90.00	75.60	55.96	70.98	-4.9%
羊肉片/公斤	59.80	75.60	89.96	89.60	59.80	59.80	95.60	89.96	77.52	-0.3%
鲤鱼/公斤	21.60	21.80	15.98	27.00	17.60	15.60	31.20	15.96	20.84	8.6%
整鸡/公斤	17.96	21.80		27.60	17.96	29.60	23.20	15.96	22.01	-6.4%
鸡翅中/公斤	48.92	43.80	47.96	47.96	43.96	50.00	45.60	47.96	47.02	3.2%
鸡胸/公斤	17.98	21.80	19.96	21.96	17.98	31.20	21.60	21.96	21.81	4.9%
三元加钙（袋）/243克	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.80	3.00	3.00	2.85	0.0%
白糖/公斤	16.60	7.38		16.60	16.60	13.80	15.40	12.90	14.18	-0.8%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）