更年期是每个女性必经的人生阶段，会出现潮热出汗、激动易怒、失眠、记忆力减退等更年期综合征。除了药物治疗，日常生活中，如何通过合理的“吃”来缓解更年期症状，“吃”掉烦恼呢？我们请广外医院副主任医师、国家注册营养师张辉来给您讲一讲。

更年期烦躁易怒怎么调？

四种食物帮您“吃”掉烦恼

□本报记者 陈曦

多吃这四种食物 减少更年期烦恼

优质蛋白

更年期女性的代谢已经处于负氮平衡，分解代谢大于合成代谢。也就是说，如果不有意识地补充优质蛋白,肌肉会大量流失，内脏功能会衰退，免疫功能会下降,代谢会进一步降低,这就意味着更容易发胖、血糖更容易失控，也更容易生病。所以更年期女性要保证营养素摄入的平衡，应多摄取优质蛋白质，多吃富含优质蛋白质的食物，如牛奶、瘦肉、鱼虾、大豆及其制品等。

B族维生素

B族维生素对维护神经功能、促消化，预防头痛、头晕，保持记忆力等大有益处。缺乏易导致兴奋不安、头痛、脾气暴躁、易激动。因此，更年期宜平衡饮食，满足机体对B族维生素的需求，粗粮、豆类、瘦肉、鱼类、牛奶、果蔬都要吃，可帮助缓解更年期不适。

钙、铁、维生素D

钙能抑制脑神经兴奋，当大脑没有充足的钙时，人就会情绪不安、易激动；更年期女性由于雌激素水平下降，骨钙流失特别严重，所以应增加含钙丰富的食品，如豆干、老豆腐、牛奶、虾皮等，预防骨质疏松和骨折，补钙的同时补充维生素D。月经紊乱、经血量多引起贫血者，可选择含血红素丰富的红肉肝脏，以及含维生素C、叶酸丰富的水果蔬菜，预防缺铁和贫血。

ω-3脂肪酸

ω-3脂肪酸能促进心血管健康，维持皮肤、神经系统、激素系统平衡，还能帮助提高胰岛素敏感性，减少发生糖尿病和肥胖的危险，而更年期女性逐渐失去雌激素的保护，是这类代谢性疾病的高发人群。ω-3脂肪酸除三文鱼、金枪鱼等富含外，像秋刀鱼、黄鱼、带鱼、亚麻籽油、紫苏油以及核桃油也是ω-3脂肪酸的良好来源。

管住嘴 这些食物要少碰

高热量食物

很多女性在更年期体重会增加，这是因为身体代谢率下降，在日常生活中，如果再吃一些高热量的食物，比如脂肪、肉和糖等，人体就会自动储存脂肪，以防止身体在器官衰退时耗尽能量，这就是为什么进入绝经期的女性更容易肥胖。

酒精饮料

进入绝经期的妇女感到厌烦、惊慌、脾气暴躁、睡不好。此时，不要“借酒消愁”。饮酒会导致血脂升高、血压升高、胃黏膜损伤、肝脏不能很好地得到修复、降低睡眠质量，同时也会影响正常的卵巢激素分泌。

含盐食物

更年期妇女体内的水盐代谢会出现一定程度的紊乱，容易发生水钠潴留，引起水肿，进而引起血压升高，增加心脏和肾脏的负担。因此，在生活中少吃培根、腌菜、泡菜等。

辛辣食物

进入绝经期的妇女应尽量少吃辛辣食物，这是中医和西医的共识。众所周知，更年期妇女容易潮热、失眠、脾气暴躁，辛辣食物摄入过多，可导致肝火旺盛、胃消化能力下降，尤其是影响激素和内分泌，从而加重更年期症状，导致过早衰老、生病。

“吃”是每个人生活中最重要的组成部分，也是最容易被人接受、最方便的辅助治疗手段。女性通过合理安排自己的膳食，就能减轻“多事之秋”的更年期烦扰。所以更年期女性应做到每日食物多样化、营养均衡。

■北京疾控提醒您■ 不存在绝对的无糖食品

高甜度、低热量的甜味剂既能减少蔗糖添加，同时又能保持食品甜味的特性，受到了人们越来越广泛的推崇。因此,众多食品饮料的外包装显著位置都会标有“0糖0脂肪”“0蔗糖”“无糖”等字样。“0糖”真的无糖吗？糖尿病病人能否畅快享用？市疾控中心营养与食品卫生所提醒，绝对的无糖食品其实并不存在。

“0糖”真的无糖吗？

食品里的糖符合国家标准，就可以称为“0糖”“无糖”食品。根据食品安全国家标准 GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》中明确规定，如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克，就可以在产品标签中注明“0碳水化合物”或者“0糖”。

喝“0糖”饮料能减肥吗？

喝“0糖”饮料能减肥纯属欺骗大脑。无糖饮料中的糖指的是单糖和双糖，但很多无糖饮料不仅甜，而且比某些有糖饮料还甜，这是因为添加了非糖类的甜味剂（代糖）。

一般甜味剂通常甜度很高，是蔗糖的200至500倍，有的高达2000倍，用量很少就能够达到与糖一样的甜度。

但是无糖饮料给人低卡的感觉，所以更容易过量饮用，仍然有引发肥胖的风险。

吃“0糖”食品能预防糖尿病吗？

糖尿病并不是由吃糖或者喝糖水导致的，长期的摄入大于消耗才会加大患糖尿病的风险。所以食用“0糖”食品与预防糖尿病无关。如果血糖稳定，在控制每日主食摄入总量的前提下可以少吃一些“无糖食品”。（午综）

·广告·

丰台区市场监管局

多项举措完成药品使用环节质量抽检工作

统筹安排，提高抽检工作的计划性 结合全区医疗机构用药实际，定实定细抽检方案计划，明确每季度工作进度，规范抽检流程，突出重点品种，确保药品抽样工作顺利开展。

注重实效，提高抽检工作的靶向性 坚持以发现问题为导向，以重点品种为抓手，加大力度覆盖基层医疗机构、民营医疗机构和投诉举报集中的医疗机构，靶向锁定防疫用药、基本用药、集采中选药品、中药饮片等药品。突出抽检多样性和覆盖面，提高药品抽检打假查劣“命中率”。

监检结合，提高抽检工作的重要性 积极落实药品抽样关口前移，发挥监管前哨作用，进一步将抽检工作与日常监管效率有机结合，依法加强对被抽样单位的监督检查，重点对药品购进、储存、使用等环节进行重点检查，要求做到“货、账、票、款、证”一致。

通过科学制定药品抽检实施方案，明确抽检工作重点，落实责任主体，细化任务分工等措施，丰台区市场监管局已全部完成2021年药品使用环节区级抽检工作。

（石莹）

【健康红绿灯】

绿灯

3步缓解岔气痛

冷天在外面跑步，特别爱肚子疼。其实这种“肚子疼”是跑步时岔气了。岔气痛的不是肚子，而是呼吸肌，也就是膈肌。此时应停止运动或大幅减缓运动速度；弯腰或缓缓坐下，用手按住或轻轻按摩疼痛部位；缓慢进行深呼吸，确保足够多的空气进入肺部，若没好转应立即就医治疗。

吃火锅应早点涮蔬菜

开始涮锅时，先涮点土豆、山药、红薯等既能当蔬菜又能当主食的薯类，保护肠胃；早点涮蔬菜吃，可以提前增加饱腹感，否则不但饱腹感不强，还会摄入过多油脂和嘌呤。如果是鸳鸯锅，蔬菜尽量在清汤一侧涮着吃，以免摄入过多油脂。

红灯

冬天洗澡少用沐浴液

冬季皮肤变得异常干燥,洗澡时要少用沐浴液。这是因为中老年人雄激素水平下降，皮脂随之减少;而年轻人虽然皮脂丰富，但若清洗过勤，且使用去油效果强的洗涤用品,导致皮肤干燥,也会引发瘙痒症。长期过量使用沐浴液,化学物质被身体过多吸收，还会引发过敏性皮炎等。

柚子不能和5种药一起吃

柚子中所含的呋喃香豆素等活性成分能够抑制人体内肝药酶的活性，从而影响5种药物的代谢。柚子+降压药：更易低血压；柚子+降脂药:伤害肝脏和肌肉；柚子+安眠药：加重副作用;柚子+避孕药:导致失效；柚子+抗过敏药：更易头晕。