

更年期营养“共识”发布 吃什么、怎么吃都说清楚了

《更年期患者指南》教你优雅下半程

最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。

更多的医学证据正在告诉我们,更年期不可怕,科学应对,也可以成为生命的新起点。

月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……更年期仿佛女性身体内的一场“激素风暴”,一系列躯体和心理症状随之而来。饮食就像是激素波动的“缓冲垫”,吃对了,不仅能调节身体代谢,还可以减轻诸多不适。

近日,江苏省抗衰老学会等机构邀请权威专家查阅国内外最新研究、结合中国国情,发布了《女性围绝经期营养管理中国专家共识(2025版)》(以下简称《共识》),针对更年期女性的营养需求提出了具体建议和饮食指导。



江苏南通通州区的舞蹈爱好者在南山湖公园打腰鼓。 新华社发

【解读】

找上门 这些症状是更年期

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》,更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,多数开始于绝经前4年,平均在46岁至47岁,也有人在绝经前10年或更长时间开始。

许多更年期女性经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有可能是更年期导致的。

通过《更年期患者指南》的线上版小程序“知更健康”,大众可以进行智能问答、自我检测,初步判断自己是否进入了更年期。

不“硬扛” 科学应对有方法

过去几十年间,随着妇科内分泌领域研究不断推进,对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象,无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了,但实际上现在我们已经有科学方法可以帮助改善更年期症状。”北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍,绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法。

护身心 优雅度过更年期

潮热出汗被认为是“体质差”,情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性,经常在职场、家庭中被误解,进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题,也要呵护自己的心理健康。”专家建议,家属可以共同学习更年期知识,消除误会,更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。专家呼吁,个人要储备更多更年期知识,社会要加强对更年期女性的理解,让身体的语言“被听懂”,让更年期“被看见”。

综合新华社、《生命时报》报道

【最新】

4个饮食原则平稳度过更年期

众多饮食模式中,《共识》首推地中海饮食。研究显示,遵循地中海饮食不仅有助更年期女性控制体重,改善情绪、认知、睡眠质量,缓解更年期不适,还能降低骨质疏松、肌少症及乳腺癌风险。

该饮食模式的主要特点是,对食物的加工尽量简单,以当地应季的植物性食物为基础,如特级初榨橄榄油、蔬菜、水果、豆类、坚果和全谷物,并减少红肉、加工肉类、添加糖食品的摄入。

多吃全谷物、深色蔬菜和水果——

更年期女性新陈代谢减慢,易出现血糖波动和肥胖。《共识》建议每天摄入200—300克谷类食物,其中全谷物(如燕麦、小米、荞麦)占50—150克。

每天应摄入300—500克新鲜蔬菜,其中,深色菜(绿色、红色、橙黄色和紫红色蔬菜)应占蔬菜总量的一半以上。

在此基础上,每天摄入200—350克新鲜水果,果汁不能代替新鲜水果。

优质蛋白质首选鱼、瘦肉、豆、蛋、奶——

雌激素下降会导致肌肉流失,因此蛋白质摄入至关重要,尤其需要保证肉蛋奶等优质蛋白质的摄入。

建议更年期女性每周至少吃2次鱼,其中富含的欧米伽3脂肪酸还能抗炎,保护心血管健康。

每天饮用300—500毫升牛奶或酸奶,除了优质蛋白质,还能获得钙和维生素D,有助预防

骨质疏松。

每天摄入15—25克大豆或其制品,不仅优质蛋白质丰富,而且含大豆异黄酮、大豆磷脂、大豆皂苷、大豆低聚糖等多种活性物质,它们都具有特殊的生理功能。

控制脂肪、盐和糖的摄入,最好戒酒——

更年期女性血脂代谢能力下降,需严格控制脂肪摄入,尤其要少吃饱和脂肪酸含量高的食物,如猪油、肥肉、奶油等。

高盐饮食会加剧高血压和骨质疏松,每日盐摄入量应低于5克,少吃腌制食品。

糖分过多则会导致肥胖和血糖波动,《共识》强调,更年期女性应少喝含糖饮料,如可乐、果汁。

酒精会干扰钙吸收并刺激血管舒缩,建议更年期女性戒酒,如果饮酒,每日酒精摄入量不超过15克,相当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38°白酒50克,或高度白酒30克。

少量多次饮水,适量喝点绿茶——

雌激素和孕激素不仅显著影响心血管系统,也会影响水和电解质平衡。在更年期,激素变化会影响口渴感,可能导致水分摄入量显著减少。

更年期女性要少量多次喝水,保证饮水量充足,最好能达到每天1500—1700毫升。

除了白开水,还可以选择绿茶,其中含有大量植物活性物质。

“更”好更年期,优雅下半程

最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状

这些症状,当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》

更年期是指女性从生育期过渡到老年的特殊阶段

多数开始于绝经前4年,平均在46岁至47岁,也有人在绝经前10年或更长时间开始

突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗

这些症状,都很有可能是更年期导致的

无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……

更年期不“硬扛”,科学应对有方法

专家介绍

绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素

能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法

呵护身心,优雅度过更年期

更年期女性既要及时关注自己的身体问题,也要呵护自己的心理健康

规律运动是缓解更年期不适的“良药”

可以进行有氧运动,同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失

要健康均衡饮食,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙

还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和