

青年→壯年→中老年 女性營養隨齡調攝

國際食品資訊委員會 (IFIC) 營養師 Alyssa Pike建議，女性在20歲至40歲的階段，特別需要注意葉酸、鐵質和鈣質的攝取。

育齡期：葉酸協助造血

葉酸有助紅血球製造，協助造血，幫助神經系統發展，對胎兒及嬰孩的神經細胞成長、腦部發育極為重要。

鐵質是血液中紅血球的血紅素主要元素，為造血的營養元素之一，也是人體生成能量時重要的輔助因子，同時與體內能量代謝、免疫作用等功能相關。

鈣質是人體建構骨骼及牙齒的重要成分，對於維持心血管、神經系統正常運作有幫助。

20歲至40歲這個階段的女性，大多處於育齡期，受到月經和懷孕影響，除了補充葉酸、鐵質，因維他命B6和B12也對造血有幫助，宜與葉酸一同補充。葉酸對於造血及胎兒發育、神經發展都有幫助，且現在許多女性血紅素偏低，或者受到子宮肌瘤等影響，經血量多，補充葉酸和鐵質，維他命B6、B12等，都有助紅血球製造，彌補每月流失的紅血球。

壯年到初老：抗氧化

女性在40歲至60歲這個階段，可以多補充維他命C、D，奧米加3脂肪酸 (Omega-3) 和類黃酮。

維他命C是一種抗氧化劑，可以降低膽固醇，維護牙齦健康，亦有助膠原蛋白合成，延緩老化。維他命D和鈣質相輔相成。值得注意的是，Alyssa Pike指出這階段的女性出現維他命D不足的風險增加，部分原因是皮膚合成維他命D的能力隨年齡增長而下降。

奧米加3脂肪酸的主要成分EPA和DHA。EPA能抗發炎，預防動脈硬化與減少血液凝塊，還可提升腦部血流量，增強認知功能；DHA則能緩解腦部膠狀細胞過度增生導致的纖維化，適當攝取可健腦。

類黃酮是天然的抗氧化劑，有助維持心血管健康，具有保護神經的作用。這個階段的女性逐漸步入初步老化，也處於更年期前期或開始進入更年期，攝取維他命C、維他命D、奧米加3

脂肪酸和類黃酮，都是為了要抗衰老，有助減緩更年期荷爾蒙變化所帶來的心血管、骨質疏鬆等問題。

除了維他命C，女性也可多補充水溶性膳食纖維，像木耳、洋菜、燕麥、菇類、瓜類等，均含豐富水溶性膳食纖維。

女性在更年期後建構及保護骨骼的雌激素濃度降低，會加速骨質流失，故維他命D和鈣質顯得更加重要。踏入更年期會讓心血管風險增加，補充奧米加3脂肪酸對心血管健康有益，可預防血管硬化，保護血液循環，保持血管彈性等，對視網膜等小血管循環，也有幫助。

此外，更年期婦女還可針對可能會出現的不適狀況，額外補充植物性雌激素，例如從豆漿等天然食物中獲取。這對改善更年期症候群有幫助，減緩因雌激素不足所造成的骨質流失。

60歲後：防肌肉流失

60歲後，女性應多補充蛋白質、纖維、鎂。

蛋白質有助於維持、增加肌肉，增強飽腹感。纖維對腸道、心血管健康有幫助，亦可預防便秘、大腸癌。鎂則是維持健康的營養素，是人體不可缺少的礦物質元素，可維持心臟與肌肉正常運作、骨骼成長與維持、改善消化、抗發炎、紓解壓力、改善失眠等。

當女性步入老年期，肌肉流失加速，60歲後的婦女會面臨肌少症的問題，除了鍛煉、增加肌肉外，蛋白質的補充不可或缺。年紀愈大，腸胃蠕動愈低，為預防宿便、毒素累積在體內，攝取充足的膳食纖維很重要，且可溶性纖維和不可溶性纖維都要兼顧。

老年婦女容易貧血，因需要胃分泌「內在因子」與維他命B12結合，她們吃進去的維他命B12才能在體內吸收，但年紀愈大，內在因子不夠，會影響女性吸收維他命B12。

鎂對身體調節肌肉和神經功能、血糖和血壓以及製造蛋白質等，都有幫助，並與鈣相互協調，但老年人鎂的攝取普遍不足。最後，水分對於整體新陳代謝舉足輕重，許多老年人會擔心頻尿而不敢喝水，容易造成泌尿道感染，故應該養成喝水習慣，定時補充水分。

飲食均衡固然重要，但女性會因不同的生命歷程以及荷爾蒙的改變，所需的營養素會有所不同。隨著不同的人生階段，不同年齡的女性應該針對性地補充適當營養。

張浩然



◀ 女性在人生不同階段，有不同的營養需要。

不同階段 所需營養有別



20歲至40歲

- 葉酸、鐵質和鈣質。



▲ 葉酸有助紅血球製造。



40歲至60歲

- 維他命C、D，奧米加3脂肪酸和類黃酮。



▲ 燕麥含豐富水溶性膳食纖維。



▲ 鮭魚含奧米加3脂肪酸。



60歲後

- 蛋白質、纖維、鎂，水分。



▲ 雞蛋可提供優質蛋白質。

麥冬：養陰生津 潤肺清心



明醫手記 嚴麗明

「一枕清風值萬錢，無人肯買北窗眠。開心暖胃門冬飲，如是東坡手自煎。」（宋·蘇軾《睡起聞元元章冒熱到東園送麥門冬飲子》）大文豪蘇東坡，好吃會吃，以他的生花妙筆，為後世留下了許多有關中藥入膳入茶的文字。詩中所記的麥門冬，現多稱麥冬，據載在唐宋就為文人雅士日常養生喜用，至今使用更為普遍，煲湯煮粥烹茶泡酒，於餐館居家隨處可見。

麥冬作為藥用，最早見載於我國第一部藥典《神農本草經》，列為上品藥，曰：「主心腹結氣，傷中，傷飽，胃絡脈絕，羸瘦，短氣。」其藥用歷代醫書都有記載，如《藥性賦》曰：「其用有四：退肺中隱伏之火，生肺中不足之金；止煩躁陰得其養，補虛勞熱不能侵。」《本草分經》稱其「潤肺清心、瀉熱生津、化痰止咳、治嗽行水。」

自古流傳下來以麥冬為主藥的經典方劑，如「麥門冬湯」

「生脈飲」「沙參麥冬湯」「麥冬益胃湯」等，至今仍廣泛應用，療效甚佳。去年朋友的孩子感染新冠病毒，高熱、咽痛、咳嗽，中藥治療諸症基本消，核酸檢測陽轉陰後，又出現心悸氣短乏力，舌尖紅少苔，為溫熱病邪傷及心肺氣陰，建議她服用生脈飲，服用三天後即康復如常。

麥冬，性味甘微寒，歸心、肺、胃經，具有養陰生津、潤肺清心的功效，為百合科麥冬屬多年生草本植物的塊根。其擅長治療內勞或燥、熱外邪損傷心肺胃陰津所導致的各種病症，如咽乾舌燥、燥咳痰黏、咳血、喉痹咽痛、津傷氣逆、短氣少食、心悸失眠、內熱消渴、口腔潰瘍、腸燥便秘等，於現代臨



▲ 麥冬藥材。



▲ 麥冬植株。

床廣泛應用治療心腦血管、呼吸系統、脾胃系統等出現的各種疾病。

據現代藥理研究，麥冬的主要有效成分包括：甾體皂苷類、多糖類、異黃酮類、氨基酸等，多種藥理作用主要表現為抗心肌缺血，抗心律失常，改善微循環，抗血栓，免疫調節，降血糖，抗炎，抗自由基氧化，抗腫瘤等，具良好的療疾保健應用前景。

時逢「秋燥」季節，人們易產生口唇乾燥、皮膚乾燥、乾咳、煩熱眠差等不適，麥冬正是應季的養生佳品之一，老少咸宜。但必須注意其清潤之性，凡體寒怕冷、脾胃虛寒易洩瀉、體胖痰飲濕濁重及暴感風寒咳嗽者，均不宜。

作者為註冊中醫

薑茶去寒健胃

藥食同源

於感冒多發的季節，你是否愛喝檸檬茶、薑茶，以減輕病情？剛生了小朋友的家庭，喜請人吃薑醋。此外，有說薑能驅風。究竟薑有什麼食療作用？薑原產於中國，現於世界各地大量種植。民間流傳許多說法，在說明薑的保健作用，例如：「每天三片薑，不勞醫生開處方」「一杯茶一片薑，去寒健胃是良方」「晨吃三片薑，賽過人參湯」等等。

據《神農本草經》記載，生薑性味辛溫，入肺、脾、胃經。有解表散寒，溫中止嘔、化痰止咳功效，常用來治風寒性感冒、胃寒嘔吐、寒痰咳嗽。

薑具有藥用價值，例如，生薑當歸燉羊肉可治產後腹痛；另與芥菜一起煲湯，對風寒性感冒所引發的咳嗽、頭痛，具良好效用。此外，若有虛寒性胃痛，可試飲薑汁牛奶。

酸薑是一種由嫩子薑醃製而成的小吃，味道既酸且甜，是不少人喜歡的食物。為什麼生了BB的家庭要請食薑醋？其實，主要是給剛為人母的女性吃的，以醋煮薑，有些人喜歡加入豬腳和雞蛋，因為薑醋具滋補收斂的功效，並且可驅除血瘀，對新任媽媽有莫大好處。

材料：紅茶6克、老生薑10克、蜂蜜適量。

做法：紅茶葉與老生薑加清水，煎茶，待溫時，調入蜜糖飲用。

功效：溫中散寒，健胃消食。備註：適用於寒邪所致胃痛，濕熱型胃痛不宜。



▲ 薑有化痰止咳的功效，加水煎煮成薑茶後趁熱飲，可使身體暖和。