臺南市政府衛生局 健康報
林森辦公室(06)2679751東區林森路一段418號
東興辦公室(06)6357716新營區東興路163號
115年冬季刊
臺南市政府衛生局免費癌症篩檢諮詢專線
0800-222-543
週一至週五早上08:00~12:00 下午13:30~17:30



骨鬆、肌少、肚子大？「熟齡營養」吃的對，舒服度過更年期



永德康內科診所
杜詠馨營養師

在門診中，常遇到許多四、五十歲以上的男女患者前來求診，抱怨最近總是容易疲累、睡不好、體重增加，大家常常以為這只是「老了」，其實這很可能是更年期與肌少症在作祟！

更年期並不是女性的專利，事實上男女都會面臨更年期的荷爾蒙轉變，可以透過「飲食與營養」來優化熟齡生活。

女性｜防骨鬆、護心血管與腸道健康

女性在停經前後，由於雌激素急遽下降，體內代謝會發生巨大變化。

骨質與心血管雙重保護

雌激素減少會加速骨質流失與內臟脂肪堆積。研究證實，每日補足鈣質與維生素D3，是維護骨骼健康的基礎（Nutrients, 2026; EMAS Statement, 2023）。

此外，採取富含橄欖油、深海魚與全穀物的「地中海飲食」，並補充大豆異黃酮，能顯著減緩輕熱潮紅等症狀，並降低停經後的心血管疾病風險（Int J Environ Res Public Health, 2023; Nutrients, 2024

腸道與大腦照顧

荷爾蒙變化也會影響腸道菌相與認知功能。透過補充益生元與特定益生菌，能優化腸道代謝（JCEM, 2024）；結合得舒飲食與地中海飲食的「MIND心智飲食」，更能預防高齡女性的認知功能衰退（Clin Nutr ESPEN, 2025）。

男性｜顧活力、補微量元素與良好睡眠

男性約從 40 歲開始，睪固酮濃度每年以 1% 的速度遞減，這種「遲發性性腺功能減退症」會引發疲倦、情緒低落與性功能下降。

關鍵營養與微量元素

補足微量元素鋅、鎂與維生素 D3，有助於支持體內睪固酮的合成，改善整體活力與代謝健康（Nutrients, 2023）。

睡眠是最佳修復劑

睪固酮主要在深層睡眠期間分泌。若長期熬夜或患有睡眠呼吸中止症，會加速睪固酮下降。因此，改善睡眠品質是抗衰老的第一步（J Clin Med, 2024）。

熟齡男女告別「肌少性肥胖」，吃對蛋白質

無論男女，更年期後最顯著的威脅就是「肌肉合成能力下降」。

許多人發現自己明明吃得不多，卻「肌肉減少、脂肪增加」，這就是所謂的肌少性肥胖，會大幅提升跌倒與失能風險（Int J Impot Res, 2023; Arch Endocrinol Metab, 2024）。

提升蛋白質攝取量

一般長者與更年期族群，每日蛋白質攝取量應提升至 1.2–1.5 公克 / 每公斤體重（JYMS, 2023; Front Endocrinol, 2023）。

攝取白胺酸（Leucine）

白胺酸是人體不能自行合成的必需胺基酸，且對於肌肉蛋白質合成刺激作用最強，每餐應含有足夠的白胺酸（如雞肉、牛肉、雞蛋、黃豆、乳清蛋白等），才能有效啟動肌肉蛋白合成（JYMS, 2023; Aging Male, 2025）。研究更顯示，將乳清蛋白與維生素 D3 一起補充，並搭配每週的阻力訓練或重量訓練，能在 12 週內顯著提升握力與腿部肌力（Front Nutr, 2025; Arch Gerontol Geriatr, 2024）。

備餐與食用小撇步

每餐吃足優質蛋白

年紀漸長，腸道吸收效率會降低，切忌將蛋白質集中在晚餐吃。優先選擇富含白胺酸的食材，三餐均勻分配（每餐吃約 1 個手掌心大的豆魚蛋肉類）能維持全天最佳肌肉合成率。

補充鈣質與維生素 D

小魚干、芥藍菜、起司、黑芝麻與強化鮮奶都是鈣質良好來源；建議每天曬太陽 15 分鐘，促進維生素 D3 合成。

若牙口不好或食慾較差

可將肉類改為滑嫩的鯛魚片、蒸蛋、豆腐；亦可在早點或點心時間，補充濃豆漿或牛奶飲用，輕鬆補足蛋白質。

營養是健康最划算的投資！從今天起調整飲食，您也能輕鬆擁有充沛活力與高品質的熟齡生活！若您同時有慢性病追蹤，也請在醫院或診所洽詢您的營養師做個人化建議。

12月健康報 podcast 語音檔連結



國民健康署運用菸捐經費支應 廣告

哺乳期媽媽營養怎麼吃



張士澎內科診所
李季樺營養師

哺乳的媽媽們只需掌握幾個簡單的飲食原則，就能讓母乳品質更好，媽媽的體力也能恢復。以往觀念常以大補特補的吃，希望身體快速恢復及獲得最多的營養，現在只需要吃得「均衡、天然、夠水分」，其實就能輕鬆照顧好自己和寶寶。以下幫哺乳期媽媽們整理出幾個最重要的營養重點，讓媽媽們更好安排每日的飲食菜單！

一、蛋白質：奶水和體力的來源

「生產」母乳蛋白質是最重要的原料！它不只影響奶水品質，也是幫助媽媽修復生產後的身體。建議每餐都要有蛋白質。

食材可以選

動物性蛋白質：魚肉、雞蛋、雞肉、瘦肉、牛奶等。

植物性蛋白質：豆漿、豆腐、豆干、毛豆等。

小提醒：魚類不但有優質蛋白，還富含Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)，能幫助寶寶腦部和視力發展。建議選擇低汞魚種，例如鮭魚、秋刀魚、小鯖魚等。

二、好油脂：讓媽媽不疲累，寶寶更聰明

脂肪不是壞東西，只要選對種類，它就是媽媽的好朋友！好的油脂能提供能量、幫助維生素吸收，也能支持乳汁分泌。

推薦好油脂

Omega-3脂肪酸：鮭魚、秋刀魚、亞麻仁籽、核桃。

單元不飽和脂肪酸：冷壓初榨橄欖油、酪梨(油)、苦茶油。

舉例：早餐可以吃全麥吐司抹酪梨泥，再搭配水煮蛋；午餐吃橄欖油清炒蔬菜配烤鮭魚；下午嘴饞時抓一小把堅果，不僅營養夠，還能補充能量又不怕胖。

哺乳期要避免反式脂肪(例如人造奶油、炸物、餅乾零食)和過多的飽和脂肪，吃太多會增加塞奶發生機率，更容易造成體重上升及日後心血管健康風險。

三、鈣、鐵與維生素：讓身體恢復、骨頭更強壯

哺乳時身體會把鈣質拿去製造乳汁，如果沒有適時補充，長期可能讓骨質流失；再加上生產時流血多，鐵質也容易不足。這時候要特別注意「補鈣＋補鐵＋補維生素」，才能讓媽媽恢復快、精神好。

營養這樣補

補鈣：牛奶、優格、小魚乾、板豆腐、黑芝麻粉、深綠色蔬菜(如芥藍、菠菜)。

補鐵：紅肉、豬肝、深色蔬菜、黑芝麻、紅豆。補鐵食物搭配含維生素C水果(如奇異果、橘子、芭樂等)更幫助鐵質吸收。

維生素D：曬曬太陽最自然！也可從鮭魚、鯖魚、蛋黃中攝取獲得。

維生素B群：全穀飯、瘦肉、豆類、雞蛋，有助提升能量、減少疲勞。

水分與日常飲食習慣：發奶的關鍵

很多媽媽誤以為「發奶食物」是關鍵，其實最重要的關鍵是「水分」！母乳有九成是水，哺乳期每天建議補充約2500～3000毫升水分，以維持乳汁分泌與身體代謝。

補水小技巧

- 每日水份包含湯品、牛奶、豆漿等。
- 少喝含咖啡因飲料(如咖啡、濃茶)。
- 減少含糖飲料與重口味湯品及食物。

以現代人的飲食來看，哺乳期已經不需要大進補。只要記得「吃得均衡、攝取足夠蛋白質、選擇好油脂、補足水分」，再加上適度休息與保持好心情，媽媽的身體自然恢復得快，奶水也會越來越順。媽媽的健康是寶寶最好的禮物，讓自己吃得開心又營養，才能有滿滿的愛與能量陪伴寶寶一起成長。

12月健康報 podcast
語音檔連結