



## 更年期婦女使用之保健食品

◆ 藥劑部藥師 徐瑋翎

女性隨著年齡增長，生理發育成熟後開始出現月經，月經會為女性帶來生理以及心理上的影響，也是我們判斷身體健康狀況的指標之一。然而到了 40 ~ 52 歲時則會面臨人生的下一個里程碑—更年期。更年期的出現主要是源自於女性到達一定年齡後，卵巢功能衰退，並逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經經期開始不規則及月經量時多時少，到最後一年內不再有月經的停經現象，這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期（大約為停經前的四年開始出現），就是所謂的更年期。

更年期可能出現熱潮紅、盜汗、陰道乾澀、骨骼痠痛、失眠及心情低落等

情形，面對這些生理及心理上的變化，可以選擇適當的保健食品來幫助順利度過。以下為相關保健食品介紹：

### 1. 大豆異黃酮 (Isoflavones)

大豆異黃酮為一群約 6、7 種植物雌激素的總稱，與人體雌激素構造相似，但是只有幾百分之一到幾萬分之一的作用強度。其作用表現受本身濃度及人體內雌激素濃度影響，因此吸收量及其效果受個體因素差異影響極大。在改善更年期症狀的部分，大豆異黃酮主要可降低熱潮紅 (hot flush) 的次數及嚴重程度，然而針對維持骨密度則較有爭議，雖然國內曾有臨床試驗顯示持續每日使用 300 毫克的

isoflavones 長達 2 年，與安慰組相比，可以有效提升骨密度，但仍須更進一步且更大型的臨床試驗加以佐證。

## 2. 性荷爾蒙前驅物 (DHEA)

DHEA 全名為脫氫異雄固酮 (dehydroepiandrosterone)，是人體能自己生合成且是人體最多量的固醇類荷爾蒙，它能轉化成男性荷爾蒙睪固酮 (testosterone) 和女性荷爾蒙雌二醇 (estradiol)、雌酮 (estrone)，因此 DHEA 的效用多被認為與這些荷爾蒙有關聯性。體內 DHEA 生成量會隨年齡增長而減少，75 歲時大約會是青春期的 15 ~ 20 %。也因如此，許多業者行銷訴求，特別針對抗衰老、提升男性活力和性功能。然而正因 DHEA 能轉化成性荷爾蒙，可能刺激與性荷爾蒙相關的器官產生癌變，例如攝護腺癌、乳癌及卵巢癌等，因此有上述癌病家族史、及 PSA > 4 ng/mL 者，不建議補充 DHEA。

## 3. 魚油 (Fish Oils) / Omega-3

魚油是現今最常見的 Omega-3 營養保健品，可幫助改善更年期心理憂鬱症狀，且其中 DHA 及 EPA 亦可保護心血管健康。有臨床試驗將魚油 Omega-3 搭配抗憂鬱藥物 (citalopram)，與搭配安慰劑組相

比較，不管在服用兩週或四週後，有搭配魚油組皆能顯著降低憂鬱分數效果 (以貝克憂鬱問卷衡量 / Beck questionnaire)，但仍需進一步樣本數更大更詳盡的臨床試驗來證實。

## 4. 鈣片 / 維生素 D

更年期後雌激素下降，將伴隨著骨質疏鬆出現，因此建議每日需攝取約 1200 毫克的鈣，來源主要來自日常飲食，但若無法由食物獲得足量的鈣時，可適當補充鈣片約 500mg-1000mg/天。而維生素 D 被認定是荷爾蒙的前驅物 (prohormone)，其活性代謝物，包括骨化二醇和骨化三醇，皆以荷爾蒙型態，對各類細胞的基因轉錄，具有決定性的重大影響。由於很難由日常飲食中獲得足量維生素 D，因此目前國際上建議更年期婦女除了適當的運動及曬太陽外，每天可補充維生素 D 800-1000 IU (國際單位)，以維持骨化二醇的血中濃度在 30 ng/mL 以上。

雖然以上的保健食品可以幫助改善更年期期間的不適，但在購買前仍需與醫師或藥師討論自身健康狀況是否適合使用以及相關注意事項。除了服用保健食品，同時也要搭配良好生活作息及運動；當更年期的不適嚴重到影響日常生活時，則應就醫尋求必要的治療。