

減肥改善排卵情況

由於患卵巢多囊症女士荷爾蒙失調，體內有較高水平的男性荷爾蒙，會令她們經常生暗瘡，體毛亦較多，遍布在胸口、腹部、背部等，頭髮亦易有稀薄情況。不過最大問題是影響生育，患者排出不成熟卵子，月經愈來愈少，甚或停經。

所以患卵巢多囊症女士，或本身有肥胖問題致難以成孕者，定必要減肥。

陳勁芝建議，她們可透過以下方法，改善飲食習慣達到減肥效果及改善血糖控制：

1. 碳水化合物宜少吃多餐，以免血糖出現大波幅上落；
2. 多進食高纖五穀類，增加飽肚感，平衡血糖；
3. 每餐蔬菜進食量應多於碳水化合物（每餐進食蔬菜，能有效改善中央肥胖）；
4. 進食碳水化合物，應配合低脂蛋白質，以及對心臟有益的脂肪，例如單元不飽和脂肪酸或奧米加三脂肪酸。
5. 魚類進食量應多於紅肉，因大部分魚肉屬低脂食物，含奧米加三脂肪酸可保護心臟。所含脂肪亦多是不飽和脂肪酸，我們進食不飽和脂肪酸的比例愈高，對改善新陳代謝愈有幫助。魚類的飽和脂肪，亦相對紅肉為低。每星期進食的蛋白質，應超過一半是低脂蛋白質。
6. 煮食油應以單元不飽和脂肪的橄欖油、芥花籽油、花生油等為主。

肥胖女士亦應適度運動，減去多餘脂肪。研究發現，有些女士減十磅就可以令荷爾蒙回復正常，令月經回復規律。

▶ 少吃多餐，每餐蔬菜份量多過肉類，都有助控制體重。



▲ 高纖五穀類可增加飽肚感，平衡血糖。

肥胖女士 或患卵巢多囊症

體重方面，主要是肥胖問題，「研究發現肥胖女士有較高機會有月經失調，增加不育風險，並增加進行不育手術時的風險，減低不育治療成功率。就算成功懷孕，亦會增加流產風險！」陳勁芝說。

而肥胖婦女亦較易患上卵巢多囊症（Polycystic ovary syndrome, 簡稱PCOS）。患卵巢多囊症女士，月經不定期甚至會無月經，卵巢內因為卵泡生長被抑制而有多个囊泡。

「這主要是由不正常的荷爾蒙水平引起，外國研究發現卵巢多囊症較多發生在體重指標BMI高於25的肥胖女士身上。當中更發現有遺傳因素，如家族中有糖尿病患者或月經失調成員，都較易患上卵巢多囊症。而患有卵巢多囊症女士，亦較易有糖尿病及冠心病。因為肥胖會增加胰島素抗阻問題，繼而引致不正常荷爾蒙水平。故肥胖、卵巢多囊症及糖尿病三者關係是互為因果。」



婦女不育

飲食點解救?

1. 吸煙
2. 超重/肥胖
3. 體重過輕
4. 性器官感染
5. 年齡

體重過輕難排卵

體重過輕的女性亦難以懷孕。「女性要有一定脂肪才能懷孕，過輕的可以無月經，當然無法懷孕。這類人士可能有飲食失調問題，可能是厭食或暴食，兩者都可以引致月經失調，無法正常排卵。」

陳勁芝指出，如體重指標BMI低於18.5，就要留意月經有否失調。

體重過輕女士，陳勁芝提醒她們先注意飲食是否均衡，以免欠缺某類營養。她們可以少吃多餐原則增磅，例如在餐間加小吃，或增加正餐份量，每日熱量吸收可增加500至1000卡路里。☹



體重過輕女士懷孕亦有困難。(路透社圖片)

當一對夫婦努力一年仍未能自然懷孕，就可界定為不育。如果生理結構沒問題，男女雙方都可以通過改善生活及飲食習慣，幫助增加受孕機會。

男士如何從飲食令自己「精力充沛」已介紹過，今期營養師陳勁芝就為女士解開飲食與不育之謎，及如何通過飲食改善懷孕機會。

美國註冊營養師陳勁芝



5大減低受孕因素

根據香港家庭計劃指導會所指，一對夫婦在連續十二個月不採取任何避孕措施而未能成功懷孕，便可定義為不育。但不育不等於沒有生育能力，經治療後約有三分之二夫婦可以成功懷孕。

香港每六對夫婦便有一對有不育情況，數字與西方國家相若。營養師陳勁芝說，根據研究，減低女性受孕的主要因素有五個：



▲ 吸煙會影響懷孕機會及增加流產風險，吸煙的女士想懷孕，宜立即戒煙。

吸煙大害 削懷孕機會

在不育婦女中，以吸煙及體重因素較常見。陳勁芝指出，有吸煙習慣婦女如長期嘗試都無法懷孕，應立即戒煙。

「很多研究都證實女性吸煙會減低受孕機會。美國有關生育研究發現，吸煙會：1. 增加卵子流失風險；2. 提早更年期；3. 影響卵巢製造雌激素，令卵子較易有遺傳性異常問題；4. 增加流產及宮外孕機會；5. 增加早產及誕下不足磅嬰兒機會。而女性吸煙者較多出現不育情況，要成功懷孕的時間亦較非吸煙女士長。如伴侶是吸煙者，被迫吸入二手煙的妻子，懷孕機會因此被削減。故女士想懷孕，第一件事一定要戒煙！」陳勁芝說。