女性常見營養問題

女性大多較男士有健康意識，進食習慣也較健康，亦會主動搜尋網上資訊和互相交流，但坊間不少似是而非的健康建議，背後並無實質理據支持。今期營養師陳勁芝就集合近期女士最常查問的五大營養問題，一一為大家解答！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：林彥博

1/ 防乳癌，飲豆漿還是不飲豆漿？

人體的雌激素水平增加，乳癌風險便會增加。豆製品如豆漿由於含大豆異黃酮，乃植物性雌激素，早期研究發現當進食植物性雌激素後，人體會減少製造雌激素，故可助預防乳癌。惟後期研究卻發現植物性雌激素也能發揮人體雌激素的功能，多進食時會增加乳癌風險。所以，大豆異黃酮是敵，亦是友！

不過大家毋須擔憂，近十年研究指年輕婦女多進食大豆有較低乳癌風險，而多進食大豆的乳癌康復者亦有較低的復發率。植物性雌激素會否提升乳癌風險，跟開始進食年齡及恒常度有關。青春期前開始進食含豐富大豆異黃酮食物，似乎會有較好的影響，日常進食一至兩份大豆類食物亦是健康做法。

所以大家可以放心吃，吃豆製品時不應過量，每日兩份以下；亦不建議服食大豆異黃酮補充劑，因為容易攝取過量。個別病情，應與營養師商量。

2/ 雞含雌激素，不應吃雞？

很多女士們都擔心雞隻含大量雌激素，為免增加乳癌風險，愈來愈少吃雞，甚至不吃雞。香港法例是禁止為雞隻注射雌激素，大家毋須擔心。

或者你會懷疑飼料含雌激素？這亦是法例禁止的。但你要知道的是，當農戶養出肥雞，雞隻體內脂肪增多，雌激素亦同時增加，所以關鍵是——減少吃肥雞！

日本曾經針對美國雞、日本雞、美國牛，及更年期女士脂肪進行研究分析，發現雌激素主要存在於動物脂肪內，而雞及牛肉中的雌激素含量極低。而禽畜脂肪所含的雌激素含量，只及人類脂肪所含的一半或以下！所以不吃肥雞肉，不吃雞皮，及保持健康體重才是防癌的健康之道！

3/ 只瘦肚腩可以嗎？

肌肉可以局部練，脂肪只可以全身減！無論坊間所賣的是電擊、震散，或融化脂肪，都沒有大量實質科研根據支持。

當我們減肥時，脂肪是按比例減少，但因為肚腩含最多脂肪，故減肥時你會見到肚腩減得最顯著；而減脂肪，是以「後入先出」原則進行，即最近儲存的脂肪減得最快，從小已積聚的遠年脂肪，最後才減走！

反而大家在減肚腩時發現進展緩慢，可能積聚的不單是皮下脂肪，而是內臟脂肪。這類人很多時有脂肪肝，胃部脹卜卜。

要減脂肪肝可以循以下原則：1.少吃多餐；2.進食澱粉質每次保持少量，男士每餐一碗飯，女士約大半碗飯，薯仔、芋頭、湯渣、甜品、果汁及甜飲品，亦計算入總碳水化合物攝取量。

另外可以「多菜少飯」來減慢澱粉質吸收速度，令血糖保持平穩，可避免肝臟大量製造脂肪。

當然，少不了的是運動，當進行中強度或以上的有氧運動時，身體會隨需求而增加燃燒脂肪的酵素，提升新陳代謝。當新陳代謝率較高時，肝臟處理碳水化合物速度亦會增加，亦不會製造那麼多脂肪。

4/ 女士不宜飲凍飲品？

經常有女士查問，是否不可飲凍飲品，凍飲品易肥云云？她們所持的理據，是女士們腹內有子宮、卵巢等生育器官，這些器官必須保持一定溫度才能好好運作，所以當我們喝下凍飲品時，身體為了保持子宮狀況，便會囤積脂肪來保護，所以常喝凍飲的女士，容易養出大肚腩。

這個說法，在西方營養學沒有任何科研根據！不過大家應留意的是，凍飲品很多時是甜飲品，含大量脂肪，如果是凍咖啡一類，更可能含大量忌廉、全脂牛奶，大大增加熱量之餘，過多的脂肪及糖分是形成脂肪肝的元兇，故多飲凍飲品會有肚腩之說，應該是源於甜飲品！

如果你飲的是冰水、無糖冰茶等，應該不會有大肚腩。

5/ 三十五歲後是否不能補鈣？飲幾多奶都無用？

骨骼中有兩種重要細胞：造骨細胞及破骨細胞。

造骨細胞主要負責將血鈣存入骨骼中，以修補骨質，破骨細胞則負責將骨鈣存入血液中，以供其他人體需要。一般亞洲女士三十歲以前，骨骼內的造骨細胞較破骨細胞活躍，能不斷提升骨質密度，而骨質密度亦會在近三十歲達到頂峰。到了三十至五十歲時，兩者的活躍程度便會變得相若，但仍未足以引發骨質疏鬆，當踏入五十歲或到了女性更年期階段，破骨細胞的活躍程度便會超越造骨細胞，促使骨質流失，會較易出現骨質疏鬆的問題。

女士每日需要800至1,200毫克鈣質，以維持—正常心跳，肌肉收縮等基本需求，攝取不足時破骨細胞便需從骨骼中提取。故無論是三十歲或五十歲，攝取足夠鈣質同樣重要。三十歲前可用作提升骨質密度，三十歲後用作減低骨質流失。東

美國註冊營養師
陳勁芝