

豆浆、豆腐里含有“植物雌激素”，但是医生提醒——

豆制品不能缓解更年期症状



更年期女性因雌激素骤减，会出现潮热、盗汗、睡眠障碍、情绪改变等一系列症状，让人不胜其扰。

由于黄豆中存在“植物雌激素”，因此不少人希望能通过吃豆制品或服用含有类似成分的保健品来补充雌激素，缓解更年期症状。

这些方法是否有效？本文将告诉你答案——

1 缓解更年期吃豆制品有效吗

豆制品是怎样补充雌激素的？对缓解更年期症状能发挥多大的作用？妇产科医生给出了答案——

吃豆制品可以补充雌激素吗

复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师陶世恩介绍说，豆类里的“植物雌激素”，其实就是大豆异黄酮。雌激素像一把钥匙，而受体像一把锁，雌激素必须跟受体结合，才能把锁打开。

★体内雌激素足够时，就像每把锁上都有钥匙，吃豆制品补充大豆异黄酮是多余的，起不到作用。

★更年期时，女性体内雌激素减少，相当于钥匙少了，补充一些大豆异黄酮，有可能辅助打开一些锁，但作用只有雌激素的万分之一，效果非常弱。

吃豆制品能缓解更年期症状吗

北京协和医院妇产科主任医师陈蓉介绍说，

通过多吃豆制品、吃豆腐来补充雌激素的做法，不能缓解更年期症状。虽然豆浆等豆制品比其它食物含的雌激素多，但是用来缓解更年期的症状是远远不够的。个别人多吃豆制品或许能缓解潮热症状，但豆制品并不能对更年期综合征起到治疗作用。

吃豆制品可以作为辅助治疗的方法，作为调整生活方式的一部分，但医生并不鼓励一天喝三杯以上的豆浆或吃大量的豆腐，均衡饮食才会使人更

健康。

可以吃保健品补充雌激素吗

对这个问题，陈蓉说，不推荐这样做。

我们往往担心药品的副作用，却对保健品特别信任，总觉得保健品不是药，应该更安全。事实上，保健品有时确实能缓解一部分症状，但是滥用雌激素，反而会让身体处于危险之中。要使用雌激素，必须遵医嘱，这才是效果最好、风险最小的办法。

2 更年期的16个知识点

更年期是女性都会面临的一个难关，想要顺利渡过，必须了解这16个知识点——

1.更年期也叫围绝经期，是指女性从有生殖能力到无生殖能力的过渡时期，一般在45岁—55岁之间。

2.一般来说，女性到45岁—50岁之间就要绝经了。绝经前，女性会经历乱经时期，症状有月经紊乱、月经量过多或过少、月经周期长短不一等。

3.更年期女性容易出现潮热、睡眠障碍、情绪改变、关节疼痛等症状。

4.更年期女性必须定期检查，防治雌激素缺乏和衰老性疾病。

5.如果身体不舒服，更年期女性就应该看妇科内分泌门诊或更年期门诊；如果当地医院没有这些专科门诊，就应选择擅长诊治更年期疾病的医生。

6.更年期≠更年期综合征。这是两个完全不同的概念。更年期是每位女性都会经历的一个阶段，更年期综合征则是更年期出现的一些症状，不一定每位女性都有。

7.受生理及心理影响，更年期女性往往身不由己，情绪波动越来越严

重，甚至发展成抑郁症。

8.人到更年期，会出现这些问题：卵巢功能下降、雌激素减少、皮肤胶原蛋白减少、皮肤松弛、衰老加速。

9.更年期女性体内的雌激素减少，使人很容易发胖。

10.化妆品中添加的维生素C、E、A可抗氧化，延缓面部衰老。补充雌激素以及健康的生活习惯也可在一定程度上抗衰老。

11.补充雌激素可延缓绝经，但要在医生指导下科学应用，否则会增加患上子宫内膜癌的风险。民间偏方、美容院的某些

方法，建议谨慎使用。

12.绝经后也应该有正常的性生活，且要采取科学的避孕措施。

13.更年期更容易发生骨质疏松，只吃钙片达不到理想的防治效果。

14.更年期女性常采用的治疗方法是激素治疗，应在医生指导下使用，这样就不会发胖。激素治疗不会致癌。

15.保健品不要盲目服用，成分不明的保健品不可信。

16.更年期没那么可怕，只要正确对待、科学保健、保持健康的生活方式及态度，就能顺利度过。

3 缓解更年期 中医推荐“四步走”

中医对更年期的认识与西医不同，有不少独到的调理经验可以借鉴。

1.保持心态平和

《黄帝内经》上说：“恬澹虚无，真气从之。”思想上保持安闲、清静，“气”就能顺从。过度的情绪变化会影响脏腑和气血的运行，造成病理性质改变，加速身体的衰退。

做事宜大度，做人宜宽厚。多帮助别人，遇到不开心的事，多想想生活的美好之处。只有心态平和、情绪稳定，气血才能畅通，脏腑功能才会协调。

2.保持良好睡眠

很多人经常加班、熬夜，而睡眠不足会导致阴血亏损、虚火内炽，加快女性的衰老。

中医提倡“日出而作，日落而息；入夜则寐，人昼则寤”的生理规律。要保证充足的睡眠时间，晚上11点前上床睡觉。晚餐不宜过饱，要清淡饮食，入睡前不要喝咖啡、浓茶等饮品。

睡前不要加餐，晚上吃夜宵会加重肠胃的负担，“胃不和则寐不安”，会严重影响睡眠质量。

临睡前不宜说话过多，不宜过度兴奋，情绪不宜过度波动，“心不藏神，肝不藏魂”会影响睡眠质量。应闭口而睡，以保持人体元气的蓄养。

3.膳食均衡

女性在更年期想要保持体态不变形，保持均衡的膳食至关重要。

平时饮食宜清淡，辛辣、生冷、咸味重的食物要少摄入，不要偏食，更不能暴食（七分饱为宜），谷类、果蔬和肉类要合理搭配，早餐宜食鸡蛋、牛奶、面包；午餐宜食肉类、鱼类及绿叶蔬菜；晚餐应少食肉类，以松软食物（粥类、饺子等）为主。

吃饭时要细嚼慢咽，少说话，不生气，以免影响消化吸收。

4.保养气血

女性更年期的保养，需要格外重视月经的变化。月经一旦出现周期不规律、经量减少或增多，都要及时到医院检查和治疗。

据《生命时报》

分类广告

电话:13931760178(微信同号)

干洗店招聘

招聘干洗店店长及干洗工，有经验者优先。没经验有创业心的人，可以免费送总部培训。工资底薪+提成，正常班，上保险。地址：沧州市新华区东风路(实验小学对过) 联系电话：15033179911 (微信同号)

底薪2600+

富安娜家纺聘店面销售人员，年龄45岁以下，底薪2600+提成+销售奖励+业绩奖励！工作稳定，待遇优厚。欢迎就业咨询！ 电话：18632771566 (微信同号)康经理

冷鲜肉店招聘

男工一名，30到50岁，身体健康有责任心，工作时间早5点至中午12点，地点四合菜市场，工资3500元。 电话：17631763777 赵经理

物业公司招聘

小区电工、水暖工、电梯工；道东学校招聘项目经理、保洁员、宿管员。 电话：13833790058 赵经理

5A 源头贡特招

微信客服，无责底薪3600+提成，上班自由，工作轻松简单，能熟练操作智能手机！ 15511790389 孙经理

千百和水厂招聘

送水司机，男，50岁以下，身体健康，4000-5000元/月，有经验的优先，单位可住，管中餐。 电话：13831703235 邢经理

沧州市彩瑞广告材料公司招聘

一、厢货司机：C本5000-7000元；二、仓库工人：货物入库出库4000-5000元(可以只上18:00点晚班按小时计工资)；三、电话跟单员(女)：3000-4000元；四、电三轮送货师傅(男)：4000-5000元。以上招聘要求：年龄20-50岁，认真负责，吃苦耐劳，有公休、年终奖，交保险，免费提供食宿。 联系电话：18803171801 (微信同号)

代理招聘

食品商贸公司招聘如下岗位员工：
1.市区三轮送货工3名(对沧州市区道路熟悉)，工资5000-6500元；
2.开票员、后勤3名(会电脑的简单操作)，工资3000-4000元；
3.下县业务3名(吃苦耐劳、有上进心，底薪+提成5000元—上不封顶)；
4.上午7点到12点兼职送货工(按小时记薪+提成3000-4000元)；
5.下午2:30-6:30兼职工(按小时记薪+提成3000-4000元)。 应聘微信：13931760178 以下岗位要求身体健康45岁以下，工作责任心强。

沧州狮源塑料制品有限公司

1.男工20名，要求身体健康，能够吃苦耐劳，工资待遇，6000-8000元，两班倒；
2.维修工2名，45-55岁，身体健康，工资3500-5000元；
3.涂布机操作工5名，要求35-45岁，6000-8000元。以上人员单位可住，中午有工作餐。 电话：0317-4842518 手机：18713092895 联系人：黄厂长 地址：沧县姚官屯工业路7号