



我的餐盤之窈窕淑女篇



每天早晚一杯奶

女性骨骼發展大約至30~35歲，40歲後骨質便漸漸流失，停經後由於賀爾蒙的改變流失速度將會加快，鈣質的攝取顯得格外重要，除早晚一杯奶之外，亦可用乳製品作替換：如起司、乳酪、無糖優酪乳等都是良好的鈣質來源。



每餐水果拳頭大

一份水果約一個拳頭大，一天應至少攝取2份水果，攝取富含維生素C的水果，如：芭樂、奇異果、番茄、橘子等，每日飲水量1500~2000cc，減少咖啡因及碳酸飲料攝取、避免飲酒及吸菸，維持皮膚水噹噹。



菜比水果多一點

選擇深色蔬菜增加鈣質、鐵質攝取，十字花科植物中含天然植化素，幫助雌激素平衡及代謝，維持女性健康改善更年期症狀，如：花椰菜、包心菜、高麗菜等，海帶、海苔攝取或使用加碘鹽增加碘的攝取。



飯跟蔬菜一樣多

選用糙米飯、紫米飯、燕麥飯等全穀雜糧，增加水溶性膳食纖維，幫助膽固醇排出；木質素來源亦可幫助改善更年期症狀。



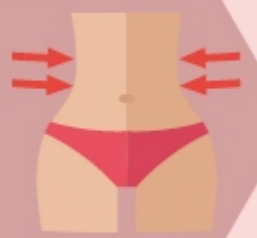
豆魚蛋肉一掌心

多選用白肉，如：雞、魚、蛋，減少膽固醇攝取，黃豆中的異黃酮類能幫助調節賀爾蒙平衡，豆腐、味噌等都是良好的來源。



堅果種子一茶匙

堅果種子含胺基酸、纖維、維生素、礦物質、多元不飽和脂肪酸，可降發炎及膽固醇、提高抗氧化力。



定時運動不偷懶

維持身體健康，遠離三高疾病！保持S曲線！

每天早晚一杯奶

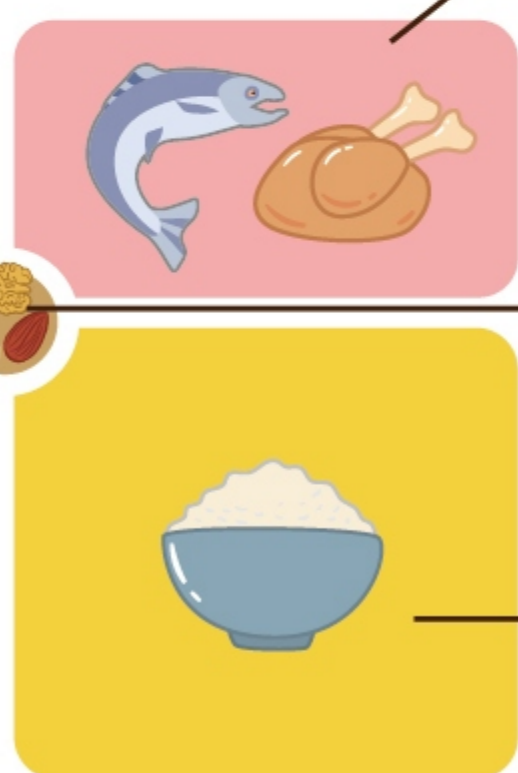
40歲後骨質便漸漸流失

每餐水果拳頭大

攝取富含維生素C的水果

菜比水果多一點

幫助雌激素平衡及代謝



豆魚蛋肉一掌心

減少膽固醇攝取

堅果種子一茶匙

可降發炎及膽固醇

飯跟蔬菜一樣多

水溶性膳食纖維

幫助膽固醇排出