

吃對了，就不怕！

作者：歐忠儒博士

到了更年期，荷爾蒙容易不平衡的狀況下，對於飲食的分配更要多加注意吃對了，就不怕！

「四：三：三荷爾蒙平衡飲食療法」由美國知名專家柏瑞·吉爾斯博士首創，他建議百分之四十的熱量來自碳水化合物，百分之三十的熱量來自蛋白質，剩下的百分之三十的熱量則來自脂肪，十多年來，這份針對抗衰老的設計食譜，風靡了全美。

「四三三」描述的是一種保持身體正常，或較高的代謝速率，以及平衡荷爾蒙的飲食方式。針對每個人的不同需求，設計一套平衡營養的計畫，從正餐到點心，都是以「四三三」的碳水化合物、蛋白質和脂肪的比例來營養身體，保持與荷爾蒙的平衡。

不僅對更年期的男女有效，對於希望增加體能精力、控制血糖含量、降低膽固醇和高血壓的人來說，也是十分理想的食譜，也可達到瘦身的效果。

「四三三」飲食的比例是按照一頓飯所含的熱量，來調配飲食中所含碳水化合物、蛋白質和脂肪。但是，我建議的「四三三」聚焦在飲食平衡，是針對食物、血糖以及胰島素的一種總體認識。更年期男女攝取碳水化合物的最好來源，就是高纖維、低澱粉、低血糖的食物。

高纖維的碳水化合物有著豐富的營養，而且是低血糖指數並富含維他命和礦物質，它們應該是主要的碳水化合物的攝取源。

實際上，大部分致癌因素，除了情緒壓力因素外，蔬果攝取的不足是極需要重視的課題，尤其是更年期的男女朋友，身體歷經了數十年壓力、飲食等問題的摧殘迫害，從更年期開始，身體會慢慢的索討你的累積負債。

除了飲食、運動習慣的改變，建議及早建立例行性身體健康檢查的習慣，才能提早發現身體疾病，即時防治。



香蕉牛奶、香蕉豆漿是高纖維的碳水化合物。



摘自《荷爾蒙叛變：人類疾病的元凶》，博思智庫出版。

2015年7月18日刊登於人間福報。