

# 女性保養七大重要營養

撰文：陳芝華（營養師 / 香港保健食品協會） 21/03/2024



無論任何年齡，女性都有機會面對不同程度的婦女問題，從美肌保養，至青春期的月經不順，到成年後的生理健康改變，以及更年期各種挑戰，都經歷著不同人生階段的健康挑戰。

了解並攝取日常生活中的七大必需營養素，不僅可以幫助維持身體健康，還可以改善膚質、預防及紓緩婦女特有的健康問題。選擇含有天然成分的健康營養補充品，可更有效及安全地保護女性的敏感部位，改善周期性的不適，並維護良好的皮膚狀態，讓女性每天都能擁有自信魅力、幸福感，由內而外散發健康活力光采。

## 七大必需營養素

### 抗衰老營養 —— NMN

哈佛醫學學院指出，NMN ( Nicotinamide Mononucleotide ) 與DHA ( Docosahexaenoic Acid ) 修復有著密切的關係，而NMN是則可轉化成細胞中必需的因子NAD<sup>+</sup>。煙醯胺腺嘌呤二核苷酸 ( Nicotinamide Adenine Dinucleotide · NAD<sup>+</sup> ) 是所有細胞中必需的因子，它參與數百種新陳代謝過程，例如細胞能量和大腦運作。有效控制體內NAD<sup>+</sup> 的下降速度，針對激活長壽細胞蛋白的更生功能，可促進新陳代謝、加速健康細胞更生及DNA修復，改善身體整體機能健康。有研究指出40歲以上人士體內的NAD<sup>+</sup>水平只剩百分之五十，身體轉化和生成NAD<sup>+</sup>的能力亦會逐漸減退。研究衰老學的哈佛大學教授 Dr. David Sinclair每日會攝取1000mg NMN保持身體健康並預防衰老。

### 緊緻抗皺 —— 膠原蛋白

陽光是皮膚彈滑明亮的最大敵人，暗沉無光、出現色斑、皺紋湧現、皮膚鬆弛等，都是紫外光照射皮膚表皮及真皮層後造成黑色素沉澱、膠原蛋白及透明質酸流失所致。美肌抗皺必不可缺骨膠原的三大精華，包括：水解第二型骨膠原、透明質酸及軟骨素。這三大精華擔當著重要的角色，像彈弓

般支撐著皮膚細胞。一項為期12周的研究顯示，服用骨膠原精華比服用安慰劑，皮膚膠原蛋白含量增加12%；臉部細紋和皺紋亦有明顯的減少。

### 提升活力好氣息 —— 鐵質

女士因周期性的生理的關係，比男士更容易缺乏鐵質，導致貧血、臉色蒼白、頭暈、心悸、疲倦乏力等，亦有機會造成脫髮。鐵質是製造血紅素的主要元素，負責運送氧氣至身體各個部位，有研究顯示，缺乏鐵質有機會影響智力發展及認知功能。因此，補充鐵質有助製造紅血球，促進血液循環。提取自天然植物成分的鐵質補充劑比合成鐵質更親和腸胃，不會刺激腸胃造成便秘。建議成年女性每日攝取18毫克鐵質；孕婦每日攝取27毫克鐵質；51歲以上更年期女性則攝取8毫克鐵質。

### 排毒瘦身 —— 益生菌

有不少研究發現，肥胖者的腸道細菌種類比較纖瘦的人少，可見益生菌有對控制體重或有一定影響。可能性有幾種，例如益生菌有助釋放調節食欲荷爾蒙、增加能量消耗及阻礙脂肪吸收。維持腸道益菌菌量固然重要，但維持菌種多樣性同樣重要。一般市面上益生菌產品只提供3-5種益生菌，部分更缺乏有助增強免疫的雙歧桿菌。多元益生菌能有效全面維持腸道健康及提升抗病力，此外，益生菌加入益生元，例如菊苣根、菊寡糖，可有助維持益生菌的活性，加強益生菌在腸道繁殖，幫助消化及排便。

### 呵護敏感部位 —— 蔓越莓

蔓越莓又稱小紅莓，是女性補品之一。蔓越莓含有豐富的前花青素是強效的抗氧化物，有美肌抗老的作用，更有研究證實蔓越莓有平衡尿道酸鹼值，可減少壞菌黏附尿道，減少敏感部位痕癢及疼痛。一般孕婦、長期服用類固醇及停經後的女性尿道炎復發機率比普通人更高，蔓越莓有助減少復發機會。

### 經前症候群 —— 月見草油

潮熱是更年期婦女常見現象，發生率約30-80%之間，有研究指口服月見草油或有助改善女性更年期相關的潮熱不適。月見草原產於北美洲，因於夜晚時段開花而得名。月見草油含有 $\gamma$ -次亞麻油酸（奧米加6），容易受高溫破壞而影響品質，採用冷壓科技提煉的月見草油，有效保留不飽和脂肪酸的營養價值。月見草油的 $\gamma$ -次亞麻油酸對紓緩身體的炎症反應有明顯作用，包括經前症候群、經痛、胸部脹痛或其他炎症。

### 大豆異黃酮

由於大豆異黃酮的結構與人類雌激素極為相似，因此一直被視為「天然植物雌激素」。不少人誤以為大豆異黃酮與女性雌激素發揮等同的作用，可是不少研究指出大豆異黃酮不但不會增加患癌風險，甚或對乳癌有預防作用。採用生物科技提取的異黃酮素有助紓緩潮紅、失眠、躁動、憂鬱等更年期症狀，提升更年期時因荷爾蒙轉變而下降的骨質密度，維持骨骼強健。◆

註：

煙醯胺單核苷酸 ( Nicotinamide Mononucleotide · NMN ) 是一種由核糖和煙醯胺衍生的核苷酸。NAD+ ( Nicotinamide Adenine Dinucleotide ) 煙醯胺腺嘌呤二核苷酸是所有細胞中必需的因子，參與人體數百種新陳代謝過程。

參考資料：

1. Yoshida, M., et al., (2019). Cell Metab. 2019 Aug 6; 30(2):329-342.
2. Christopher, S. (2020). The Science Behind NMN-A Stable, Reliable NAD+Activator and Anti-Aging Molecule, 19(1): 12-14.
3. CNS Media. (2019, August 29). Novel form of type II collagen shown to visibly reduce signs of aging, study finds. .nutritioninsight.com/.  
<https://www.nutritioninsight.com/news/novel-form-of-type-ii-collagen-shown-to-visibly-reduce-signs-of-aging-study-finds.html>
4. Samson, K. L., Fischer, J. A., & Roche, M. L. (2022). Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review. Nutrients, 14(1), 224.
5. Abenavoli, L., Scarpellini, E., Colica, C., Boccuto, L., Salehi, B., Sharifi-Rad, J., Aiello, V., Romano, B., De Lorenzo, A., Izzo, A. A., & Capasso, R. (2019). Gut Microbiota and obesity: A role for Probiotics. Nutrients, 11(11), 2690.
6. Hisano, M., Bruschini, H., Nicodemo, A. C., & Srougi, M. (2012a). Cranberries and Lower Urinary Tract Infection Prevention. Clinics, 67(6), 661-667.
7. Farzaneh, F., Fatehi, S., Sohrabi, M.-R., & Alizadeh, K. (2013). The effect of oral evening primrose oil on menopausal hot flashes: A randomized clinical trial. Archives of Gynecology and Obstetrics, 288(5), 1075-1079.
8. Sarkar, F. H., & Li, Y. (2003). Soy isoflavones and cancer prevention. Cancer Investigation, 21(5), 744-757.