

第三招 低鹽食物防水腫

很多女士以為飲水會令身體水腫，其實多飲水不會產生水腫，吃高鹽分食物才會引致水腫！

身體腫脹是經前常見徵狀，要避免水腫，平日應少吃高鹽分食物，在經前一星期就特別要減鹹。「我們每日攝取的鹽分，有75%隱藏在食物中，所以盡量少吃外賣食物及加工食物，罐頭肉類、罐頭菜（多用鹽分作為儲存保鮮之用），醃製食物如火腿，含高鈉的薯片等都應少吃。而預先包裝的食物，鹽分都較高，故應盡量食用新鮮食物。」



▲高鹽分食物，經前宜少吃。

經前綜合症徵狀

經前綜合症是指月經前的生理及心理不適，在來臨前七至十天出現，直至來經時才消失。

這些不適分為四大類：

- a. 生理方面有乳房脹痛、水腫、失眠、疲倦及腰痠背痛；
- b. 心理方面有煩躁、抑鬱、憤怒、緊張、坐立不安、易哭等；
- c. 行為方面包括渴睡、工作表現下降、不願意出外、減少社交活動及嗜食碳水化合物或高糖分食物；
- d. 認知方面有精神不集中、記憶力差、判斷力下降。

資料：香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系助理教授李美瑩博士

第五招 服用補充劑

補充劑可否減輕經前綜合症？余思行說，研究顯示營養補充的確有幫助，但大前提是改善飲食，改善後才考慮服營養補充劑。

研究證實鎂質是有效的，「英國婦女普遍不能從飲食中攝取足夠鎂質，進食鎂質補充劑後發現能減輕經前的頭痛問題。」余思行說。不過她提醒每日進食200至250微毫克已足夠減輕經前頭痛徵狀，超過350微毫克就可能會肚瀉。

鈣質亦有幫助，研究發現每日服用1,200毫克的婦女，可減低整體徵狀。在鈣質對保護骨骼的大前提下，營養師建議我們每日從食物及營養補充劑中吸收1,200至1,500毫克，就能得到最大好處。這目標可輕易達到，每日飲兩杯高鈣奶（每杯約500毫克鈣），加正常飲食便足夠。



鎂質及維他命B6均能改善經前徵狀。

維他命B6能改善血清素分泌，有研究就發現每日服用50微毫克維他命B6加200毫克鎂質，能減輕頭痛及情緒波動徵狀。營養師提醒，維他命B6不能過量，如每日超過100毫克便有機會中毒。

維他命E幫助控制荷爾蒙，最近就有研究指服用400IU維他命E可以改善經前徵狀。

有兩個研究發現每日食70毫克黃酮素，可減輕經前不適徵狀。

余思行建議，營養補充劑可試三至四個月，如果徵狀沒有改善，就毋須浪費金錢購買！

第四招 經前要禁啡

網上資訊指經前要盡量少飲咖啡，其實這個建議仍具爭論性，因為針對咖啡因與經前綜合症的研究，有些說有影響，有些說沒有影響。不過余思行建議有經前綜合症女士，可試三至四個月經期前停飲咖啡，或改飲低咖啡因咖啡，看情況有否改善。

這段日子可多飲水、清茶；另外可樂及朱古力亦含咖啡因，故在經前七至十日便應盡量少飲少吃。

▶咖啡含咖啡因，女士經前停飲咖啡，經前不適或有改善。



第二招 高纖食物最穩陣

高纖食物由早上第一餐開始，麥包或全麥維早餐粟米片都是上佳選擇；午、晚餐如能吃紅米飯或糙米飯就最好，或以焗薯、番薯薯作為碳水化合物來源都是好的選擇。

另外要吃蔬菜生果，每餐要有一碗菜，餐間吃生果，吸收當中纖維，穩定血糖。余思行強調，穩定攝取碳水化合物是重要的，可避免在肚餓時不受節制去吃東西！血糖穩定，血清素問題就會改善。

▶紅米飯或糙米飯含大量纖維，可穩定血糖。



第一招 少吃多餐 血糖少波幅

余思行說，進食要定時，有定時正餐及有小吃，全部都應該以高纖維的五穀類為主，並盡量每三至四小時進食少量食物，要少吃多餐，例如每天三餐加兩至三次小吃，而吃一個生果都可當一份小吃。

「正餐之間吃少量東西，血糖就會穩定，可避免因血糖跌到太低而令自己覺得好肚餓，因而不由自主地狂吃高糖及精製食物，引致血糖急升！」余思行說。如想避免血糖急升，餐間小吃避免進食糖果、蛋糕、甜餅乾、朱古力、汽水等。

正餐之間多吃小吃不會致肥嗎？余思行解釋，「吃得密不代表一定會肥，但記住只要選低卡路里高纖維食物，例如吃一隻香蕉、一塊麥包，不超過一百卡路里，能飽肚、穩定血糖又不會致肥。如小吃選朱古力、蛋糕、牛油曲奇，分鐘逾三百卡路里，下肚就當然會致肥！」

▶半份蔬菜麥包三文治作小吃，不易致肥！



飲食5招

營養師余思行



血清素下降 影響情緒

余思行說，大部分女士都受「經前綜合症」(Pre-menstrual Syndrome) 影響，英國達九成半，香港也有約八成婦女受影響，程度各有不同，有些人只有一至兩項不適徵狀，而這些徵狀毋須藥物治療。

為何女士會有經前綜合症呢？余思行解釋，經前綜合症是因為這期間女士的荷爾蒙分泌大幅度上落，影響腦部傳導物質的產量，特別是血清素數量下降，女士便會失落、煩躁或增加胃口，有想吃碳水化合物衝動。「碳水化合物是製造血清素的重要元素，當身體血清素不足，自然想吃甜食（最快被身體吸收的碳水化合物）。」

另外一些經前綜合症性的不適徵狀包括頭暈、頭痛、背痛、乳房脹痛等，其實都可以透過飲食來改善。「改變飲食習慣，主要是提升血清素水平，並且需一段時間才見效，以下五招大家可參考，並給自己約四個月時間，看是否見效。」余思行說。

男士不明白，女士有苦自己知，說的是「經前綜合症」。

女士每逢月經來臨前數日，都會有情緒不安、心情煩躁、頭暈、頭痛、背痛、乳房脹痛等不適徵狀，稱為「經前綜合症」。「經前綜合症」要到更年期才能擺脫嗎？

不是。原來通過改善飲食習慣，可以紓緩經前不適。以下就由營養師余思行為大家解構防經前綜合症五式！

防經前綜合症