

經期運動、飲食與月經

良好的飲食與規律運動不僅帶來多方面的健康益處，也能改善月經期間的不適。

運動

研究顯示，**經常運動**的女性較不容易出現經痛、痙攣與情緒波動。雖然運動為何能減輕經前症候群（PMS）仍未完全明瞭，但實驗證實，運動能釋放血清素、內啡肽等「快樂荷爾蒙」，可能因此帶來舒緩效果。

飲食

愈來愈多證據指出：

- **富含 Omega-3 脂肪酸**（如魚類）、**鈣質與維生素 D**，
- **動物性飽和脂肪、鹽分與咖啡因較低** 的飲食，

有助於減少棘手的 PMS 症狀。少鹽可減輕水腫、腹脹、乳房脹痛；降低咖啡因攝取則能減少易怒、睡眠不佳與經痛。

建議的健康飲食架構

- **蔬菜**：每日 5 份
- **水果**：每日 2 份
- **堅果、種子、魚類**（每週最多 3 份）及亞麻仁籽、奇亞籽等 Omega-3 食物
- **低脂乳製品**
- **優質蛋白質**：豆類、雞蛋等
- **全穀雜糧**：糙米、印度香米、燕麥、蕎麥粉、全麥麵包（裸麥、斯佩耳特小麥等）、全麥義大利麵、藜麥、小米或苋麥
- **瘦肉**（紅肉或雞肉）對經血量多的女性尤其重要，可補充鐵質與蛋白質

應避免大量攝取奶油、鮮奶油、培根、洋芋片等飽和脂肪，並限制鹽與咖啡因。多喝水與洋甘菊等草本茶。

增加含鈣食物

堅果、低脂乳製品、帶骨魚罐頭（鮭魚、沙丁魚）、豆腐、西蘭花、青江菜等皆為良好鈣源。

營養補充品

許多女性會服用維生素、礦物質或胺基酸以舒緩 PMS。以下列出有科學證據支持、可能有助於改善症狀的補充品，但仍需更多研究。開始服用前請先諮詢醫師，確認無藥物交互作用或其他風險。

- **維生素 B6、B1**
 - 可能減輕疼痛、痙攣與情緒波動。
 - 每日 B6 不宜超過 50 mg；B1 不宜超過 100 mg。

- 避免長期高劑量 B6，以免引起神經毒性（麻刺、灼痛）。
- **維生素 E（天然 α -生育酚）**
 - 可減少疼痛與經血量。
 - 劑量：每日 200 IU，於月經前兩天開始，持續至月經來潮後三天。
 - 避免超過 400 IU／日。
- **維生素 D**
 - 或可調節週期、舒緩肌肉痠痛及改善情緒。
 - 常見劑量：約 1000 IU／日；依個別需求由醫師調整。
 - 超高劑量可能導致高血鈣，出現倦怠、食慾不振、便秘或腹痛等。
- **鎂**
 - 有助肌肉放鬆、減少痙攣並改善睡眠。
 - 劑量：300 mg，每日 1-2 次（睡前搭配鈣質效果佳）。
 - 過量可能腹瀉、心悸，腎臟功能不佳者應避免。
- **鈣**
 - 可改善經前躁動、焦慮、水腫及食慾增加。
 - 劑量：1200 mg／日。
 - 過量或腎病患者需謹慎，並注意與降壓、心臟藥物的交互作用。
- **鋅**
 - 可能減輕疼痛、痙攣與情緒低落，並助免疫。
 - 劑量：30 mg，每日 1-3 次。
 - 長期大劑量可能噁心、腸胃不適或金屬味。
- **魚油（Omega-3）**
 - 有助緩解經痛、痙攣與憂鬱。
 - 劑量：1 g，每日 1-3 次。
 - 高劑量可能使經血較稀；海鮮過敏者避免。

溫馨提醒

本文資訊僅供參考，實際需求請向醫師或合格營養師諮詢；若有緊急問題，請立即就醫。