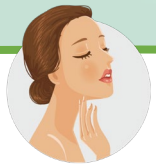
五星星教室

陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

雌激素對女士有什麼作用?
陳教授會為您詳細講解



植物雌激素與女性健康

愛美之心人人皆有，擁有美麗健康的容顏，悅己悅人。雌激素是女性美麗之源，它在女人一生中扮演著重要的角色，在維持女性健康，保持阿娜多姿、優美曲線和皮膚靚麗起著重要的作用。現在市面上銷售許多植物雌激素補充劑。那麼什麼是雌激素？什麼是植物雌激素？它們對女性健康有什麼的作用？

雌激素是女性荷爾蒙中的一種，又稱動情素。雌激素主要由卵巢分泌，存在女性體內的雌激素有四類，包括雌酮（E1）、雌二醇（E2）、雌三醇（E3）和雌四醇(E4)。在循環系統中雌三醇含量最高，但其活性最弱。

E1 對於更年期以後的女性，而雌酮是體內雌激素的主要形式。

E2 雌二醇的活性最高約是雌三醇的幾十倍。對於處在月經初潮到更年期前這段期間的未懷孕女性，雌二醇是最重要的雌激素。

E3 對於懷孕女性，雌三醇則是重要的雌激素。

E4 雌四醇只有在懷孕的時候才會產生。

總的來講，雌激素對於人體有以下功能。

1. 雌激素對維持女性的乳房、子宮、卵巢、輸卵管、陰道等良好發育不可或缺；
2. 雌激素可以啟動位於女性皮下、胸部、臀部和大腿周圍的脂蛋白脂酶，致使這些部位堆積較多的脂肪，從而保持女性阿娜多姿的身段；
3. 雌激素可以通過調節成骨細胞、破骨細胞、骨細胞之間平衡來維持骨量，抑制骨質流失，增加骨密度，預防骨質疏鬆；
4. 雌激素可以啟動低密度脂蛋白受體，致使血液總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇維持一個較低的水準，降低心血管疾病的風險。
5. 雌激素與皮膚健康息息相關，能維持膠原蛋白的生成，延緩皮膚衰老等作用。

五星星教室

陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

但是隨著年齡增長、卵巢的老化，35歲之後的女性體內雌激素的分泌會逐年減少，大約每10年約減少15-20%，特別是更年期的到來， 雌激素合成大減，改變新陳代謝，導致女性脫髮、皮膚衰老、骨質疏鬆，經期不穩定等更年期綜合症。

研究表明適當補充雌激素可以減輕更年期的綜合症，延緩衰老，並降低患心血管疾病和骨質疏鬆的發病率，但也有研究發現補充雌激素可能引發乳腺癌發生率的上升。

一般來講，植物雌激素是指植物中具有弱雌激素作用的一類化合物。由於它們的分子結構與人體的雌激素結構有些相似，所以具有一定的類似動物雌激素的生物活性。因為這些植物雌激素其活性很低，所以不會引發乳腺癌。相反，它們對預防乳腺癌、更年期綜合症、心血管病和骨質疏鬆有一定的效用。同時，這些植物雌激素還有一定的抗氧化和保護皮膚健康的效應。那麼哪些植物富含雌激素呢？研究發現大豆、亞麻籽、葛根、西洋牡荊等富含植物雌激素。

為了滿足女性對內分泌代謝、皮膚、骨骼和心血管健康的需求，康寶萊特意設計一款膳食補充劑－女士之選 (Woman's Choice)。女士之選含有由大豆、西洋牡荊及野葛根提煉而成，有助促進更年期女士之健康。

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifehkofficial
或咨詢您的介紹人或健康教練

資料來源：陳振宇教授
Herbalife Nutrition營養咨詢委員會成員