

女性從小多吃黃豆製品 可降低乳癌發生率

文／健檢中心 營養師 吳素珍

許多研究發現乳癌的發生與動情激素有很大的相關性。我們平日經常攝取的黃豆製品含有大豆異黃酮（isoflavone），而大豆異黃酮中的金雀素黃酮（Genistein），會作用於動情激素接受體ER- α 和ER- β 。食用黃豆製品對乳房的影響到底是好或是不好呢？至今仍有很大的爭議。

Leena Hilakivi-Clarke統整有關黃豆製品與乳癌的相關研究，並發表於《營養學雜誌》（The Journal of Nutrition），結論如下：

- 適度攝取黃豆製品的女性，比沒有攝取者，乳癌發生率較低，然而必須從年輕時就開始攝取黃豆製品，這個保護機制才能發生作用。
- 針對西方女性的研究：適度攝取富含大豆異黃酮的食物，不會增加乳癌的復發率。
- 針對亞洲女性的研究：持續攝取黃豆製品，乳癌病情可以獲得更好的控制。

綜合上述可知，長期適度攝取黃豆製品，可以降低乳癌的復發率，其作用機轉在於黃豆製品中的成分能夠改變腫瘤的生物性。女性若是在幼童時期就開始攝取黃豆製品，可顯著降低乳癌發生率，但原因為何，需要更多的研究才能進一步了解。

營養師的叮嚀：

黃豆也稱「大豆」，富含豐富的蛋白質及不飽和脂肪酸。近年來有許多研究都發現其對人體健康有很大的幫助，所以不僅受到素食者喜愛，健康意識抬頭的廣大消費者也開始食用。

分析黃豆的營養價值，除了含有豐富的蛋白質及油脂，也含有其他多種營養素，如鈣、鐵、鋅、維生素B群及大量的膳食纖維，可調節生理機能。



每100公克黃豆所含營養素如下：

熱量 (Kcal)	水分 (g)	醣類 (g)	蛋白質 (g)	纖維 (g)	膽固醇 (g)	維他命E (α-TE)	維他命B1 (mg)	維他命B2 (mg)
384	12	32.7	35.9	15.8	0	2.34	0.71	0.17
菸鹼酸 (mg)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)	
1.02	2	1763	217	219	494	5.7	2	

資料來源：行政院衛生署 食品營養成分分析

每100公可黃豆所含脂肪酸總量百分比分析如下：

單元不飽和脂肪酸				多元不飽和脂肪酸		
總量 (%)	棕櫚烯酸 (%)	油酸 (%)	鱈烯酸 (%)	總量 (%)	亞麻油酸 (%)	次亞麻油酸 (%)
22.24	0.08	21.97	0.19	62.72	54.99	7.73

資料來源：行政院衛生署 食品營養成分分析

由於動物性蛋白質含有大量的飽和脂肪酸，而黃豆屬植物性蛋白質且富含不飽和脂肪酸，尤其是亞麻油酸占脂肪總量的54.99%，而亞麻油酸是人體不可或缺的必須脂肪酸，因此必須從食物中攝取。

最值得關注的是黃豆所含的特殊成分：大豆異黃酮，這是一種具有雌激素的植物性化合物，主要由金雀素黃酮和木質素黃酮所組成，其化學結構與雌激素非常相似，因此可與雌激素接受體結合。

臨床研究發現，大豆異黃酮可以改善更年期的不適症狀，減少骨質疏鬆的危險性，且可降低血中膽固醇，因而能降低心血管疾病發生率等多種功能。

建議大家每天適度攝取黃豆製品，建議攝取量為每日2份，計算方式如下：

豆漿（不加糖）240cc = 豆包1/2塊 = 板豆腐1塊（四方形） = 盒裝嫩豆腐1/2盒 = 五香黃豆乾3塊 = 大溪豆乾1/3塊 = 油豆腐2塊 = 干絲2湯匙 = 素雞1/2根 = 麵腸2/3根。🌱

參考資料：

Leena Hilakivi-Clarke, et al.

Is Soy Consumption Good or Bad for the Breast?

The Journal of Nutrition. October 27, 2010