

# 補充大豆異黃酮 自在迎接更年期

文／婦產部婦癌科 主任 洪耀欽

以安全便宜又有效的方法治療婦女的更年期障礙，且能預防心血管疾病及骨質疏鬆症的糾纏，一直是婦產科醫師尋求的目標。

## 更年期障礙，熟齡婦女重要的健康課題

談到更年期障礙，必須先知道什麼是更年期！統計資料顯示，台灣女性的更年期大約發生在停經前的3-5年，也就是45-55歲之間，此時由於卵巢功能開始退化，雌激素的分泌減少，除了會出現月經紊亂、經血量少，進而漸漸停止的現象，還可能合併各種身心不適，包括熱潮紅、盜汗、心悸、頻尿、失眠、胸悶、憂鬱、情緒低落、皮膚乾燥等症狀。更嚴重的是，更年期婦女的骨質會加速流失，容易引發骨質疏鬆症，罹患心血管疾病的比例也上升。緊接著更年期之後，一旦連續12個月沒有月經，即稱為「停經」。

此外，更年期障礙不一定只見於中年婦女，卵巢切除或其他原因導致卵巢功能受損的年輕女性，照樣可能為更年期障礙所困。

更年期障礙是婦女到了一定年齡都會面對的健康課題，根據美國統計，大約85%的更年期婦女都會出現1種以上的更年期症狀。而依世界衛生組織預估，到了西元2025年，也就是不久的將來，亞洲地區老年女性族群將由1億700萬人，快速增加至3億7300萬人，因此每位女性都必須了解停經及更年期障礙，在日常生活中，提早加強身體保養，為更年期做準備。

### 避免更年期障礙纏身，妳應該怎麼做？

#### ● 規律運動、控制體重，維持正常體態

婦女隨著年齡增長，基礎代謝率下降，若運動量減少及熱量攝取超過身體所需，會使體內脂肪增加、血中總膽固醇濃度上升，容易造成動脈硬化、血壓上升與心血管疾病罹患率升高。體重過重的女性，更年期障礙也會比體重正常的婦女明顯，故應避免攝取過多熱量或甜食，以保持理想體重，減輕更年期不適。養成規律運動的習慣，則可增加身體新陳代謝速度，減少心血管疾病發生率及避免骨質流失。

#### ● 日常飲食重點

**1.以豆類替代肉類：**肉類含飽和脂肪酸，膽固醇含量較高，是造成心血管疾病的危險因子之一。若要預防更年期障礙的產生，應減少吃肉，並以豆類取代，如此不僅減少動物性油脂，還可以增加植物性雌激素的攝取。

**2.攝取足夠的鈣：**為了減緩鈣質流失，鈣質的攝取量要足夠，每天喝1-2杯奶類或優酪乳、乳酪等奶製品。鈣質有穩定神經的作用，睡前喝杯熱牛奶，還可幫助睡眠。

**3.多攝取大豆異黃酮：**體內雌激素濃度與大腦血清素濃度有關，所以在缺乏雌激素分泌的更年期，容易出現記憶力減退和憂鬱等問題，藉由攝取含大豆異黃酮的食物來補充天然植物性雌激素，有助於減輕更年期症狀。含大豆異黃酮的食物，常見者有山藥、黃豆（如：豆漿、豆腐）、地瓜、菇蕈類（如：香菇、木耳）。在中藥食補方面，以黃耆、當歸、熟地、川芎、白芍等補血和補腎食物為主；在營養素部分，建議補充維生素B群及礦物質（如：鈣、鉀、鎂）。

### 大豆異黃酮的崛起

適量補充荷爾蒙是緩解更年期不適的方法，但美國國家衛生院於2002年7月公布一項大規模實驗結果，顯示長期使用合成雌激素與黃體素的更年期婦女，罹患乳癌的風險提高了26%，其他心血管相關疾病增加的機率分別為中風41%、心臟病29%、血栓100%，這使得許多婦女因而不敢接受治療，大豆異黃酮遂漸漸取而代之。

儘管多年後又有新的研究認為正確使用低劑量荷爾蒙療法是安全的，但在此同時，大豆異黃酮的價值也得到了更多的肯定。

近年來，對於植物性雌激素的研究發現，大豆異黃酮的確可以取代部分傳統荷爾蒙，如控制停經後症狀、預防骨質疏鬆、保護心臟及減少乳癌。

### 什麼是大豆異黃酮？

異黃酮素（isoflavones）為一種植物性雌激素，因為異黃酮素在大豆中的含量最為豐富，因此又被稱為大豆異黃酮（soy isoflavones）。一般婦女在更年期之後，因

體內雌激素缺乏，易使鈣質快速流失，導致骨質疏鬆症，但西方醫學很早就注意到東方女性雖然少喝牛奶卻常喝豆漿與吃豆製品，罹患骨質疏鬆症的機率遠低於慣喝牛奶的西方人，認為這可能與大豆富含的異黃酮素有關。

異黃酮素中的金雀異黃素（genistein）、大豆苷元（daidzein）等結構，類似人體雌激素的構造，可能產生拮抗的效果。此外，在預防心血管方面，大豆異黃酮有減少低密度膽固醇（LDL-C，俗稱壞的膽固醇）與增加高密度膽固醇（HDL-C，俗稱好的膽固醇）的功效，進而能預防動脈硬化或冠狀動脈相關疾病。

不過，由於植物性雌激素僅含微弱的雌激素特性，亦即異黃酮的強度只有內源性雌激素的1/500，所以若要藉著食用大豆來補助，必須達到足夠的量，才能攝取到較多的異黃酮。

### 大豆異黃酮的功效

西方國家85%的婦女會有停經後臉潮紅的現象，亞洲婦女僅約1/4左右才會如此，相信與食用豆類食品的多寡有關。植物性雌激素對婦女的臉潮紅有改善功效，但劑量必須足夠。根據研究，每天口服40毫克異黃酮，3個月後，1/5婦女的臉潮紅會改善，但若增加至每天100毫克異黃酮，4個月後有7成婦女會改善。

大豆異黃酮對骨質疏鬆也有幫助，它可協助體內保留鈣質以預防骨質疏鬆。日本一項研究指出，每人每天攝取40-80毫克異黃酮，即可維持骨質密度。植物性雌激素對於改善骨質疏鬆症亦有幫助，但攝取劑量要

高，即異黃酮每天要服用至少100毫克，同時服用兩年以上，才有明顯效果。

當然，要預防骨質疏鬆，每天還應補充足夠的鈣和適當的運動。我們建議婦女每日補充600-1200毫克的鈣及400-1000單位的維生素D。維生素D3為活性的維生素D，可幫助促進體內鈣與磷的吸收利用，若缺少維生素D，補充再多的鈣也將無法吸收。

另外，大豆異黃酮有保護心血管的功效，因為它可以降低血管中壞的膽固醇並增加好的膽固醇，故可減少血脂肪在血管壁的沈積，避免血管硬化阻塞，預防冠狀動脈疾病的發生。一項研究顯示，每天食用黃豆蛋白（平均每天食用47公克），血清中總膽固醇、低密度脂肪蛋白和三酸甘油酯皆下降，膽固醇約減少9%，低密度脂肪蛋白約減少13%左右。

美國食品藥物管理局（FDA）對黃豆蛋白所做的健康宣稱指出，配合低飽和脂肪酸（每餐1公克以下）、低膽固醇（每餐20毫克以下）的飲食，再加上每天攝取25公克黃豆蛋白，可以降低罹患心血管疾病的風險。

### 不同狀況的婦女，如何補充大豆異黃酮？

植物性荷爾蒙有助於預防心血管疾病及骨質疏鬆，對於不同的更年期障礙也有改善效果，所以一般女性保養可多吃黃豆，或者每天補充約40-50毫克的大豆異黃酮；若已出現更年期症狀，在尚未使用合成荷爾蒙補充治療前，可每天攝取70-80毫克的大豆異黃酮；至於已在服用合成荷爾蒙治療的婦女，每天只需補充約40-50毫克的大豆異黃酮。

切記，服用大豆異黃酮素應搭配鈣質及維生素D3，更能提供全方位的營養補給。☪