

大豆與乳腺癌：最新報導

眾多患乳腺癌或具有乳腺癌高風險的婦女都會認為要避免食用豆製品。她們的概念是源自於大豆含異黃酮很高，它的成份與雌激素相仿。總所周知，體內含有過多的雌激素是導致患上感染乳腺癌的因素。所以，該理論認為吃大豆食品會增加患乳腺癌的風險。在老鼠身上進行的研究似乎證實了這個概念。雖然這些只是實驗室和動物研究，大部分的醫療人士錯誤認為食用大量大豆食品會增加患乳腺癌的風險。然而，過去幾年對人類研究裡帶來了新的數據，證實食用大豆食品不會增加患乳腺癌的風險。

這些研究裡發現經常食用豆製品的亞洲人，患乳腺癌的比率低於美國。研究的實驗對象是曾患乳腺癌的痊癒者。研究發現，食用大量大豆食品的婦女比食用少量大豆食品的婦女相比，減少復發和乳腺癌而死亡的風險。然而，有些人會疑問：那麼不經常吃豆製品的美國婦女又如何呢？。

幸好，在美國展開了兩個研究去探究大豆與患乳腺癌的關聯。一項研究涉及 3,088 位乳腺癌的康復者（稱為 WHEL 研究）和另一項研究涉及 2,280 位（LACE 研究）。這兩項研究證實亞洲實驗研究的可靠性。把美國與亞洲的研究結果進行對比，美國的結果顯示出大豆製品對雌激素受體陽性腫瘤的婦女有更大的好處。其中一項研究還顯示，大豆製品對絕經後的婦女和使用諾瓦得士錠（Tamoxifen）的婦女有更好的作用。對於其他類型的乳腺癌，包括雌激素受體陰性的婦女，大豆食品起中性的作用，也就是說，研究顯示大豆製品對他們沒有顯示出明顯的好處也沒有顯示出任何的害處。

在這項研究中，另一個有趣的發現是，當身體生長時，至少從青春期開始吃大豆食品，這樣可能是最能夠預防乳腺癌。

婦女需要食用多少大豆食品才能起到預防乳腺癌？在美國的研究中，每週大約吃四份（一份是每次每人攝入的量）足夠使得參與者處於最高的吸收群體中。因此，我們並不是在討論整天，每天食用大豆。在亞洲文化中，每天食用兩至三份是常見的。在中國所做的研究中有一項指出，每天只食用兩份是不會產生益處的。

在這個國家中，典型的大豆食品有豆腐，豆豉，毛豆，大豆堅果和豆奶/酸奶（份量見圖表）。每一份提供大約 7 克蛋白質和 25 毫克的異黃酮。對於加工食品，如營養棒，素漢堡等等，你可能需要與製造商核實來確定異黃酮的含量。

除了雌激素的影響之外，大豆似乎在其他方面能夠預防癌症。它富含能夠保護細胞免受損害的抗氧化劑，以及能夠幫助創建一個抗癌的體內環境的抗炎劑。

雖然這些研究揭示了一些大豆乳腺癌爭議，但是他們提出了進一步研究的問題。例如，當女性食用大豆時，是否有其他的因素有助於她們獲得更好的成果？例如

她們是否遵循一種更加健康的生活方式？包括健康的飲食、經常的鍛鍊和注意她們的體重？

底線：大豆食品對於有患乳腺癌風險的婦女是有降低風險的作用，或者至少是中性的作用。女性的均衡飲食應該包括適量的大豆食品。

大豆食品	一份的量
豆腐	½ 杯 (4 盎司)
豆豉	½ 杯 (3 盎司)
毛豆	½ 杯
煮過的大豆	½ 杯
豆奶/酸奶	1 杯
豆類堅果	¼ 杯

每一份提供大約 7 克蛋白質和 25 毫克的異黃酮。

來源：*Smart Bytes newsletter, Karen Collins, MS, RD, CDN, February 6, 2013.*

For more information: 詳細資訊請聯絡:

God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部

212-294-8103 或 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org