

# 大豆与乳腺癌

## 最新资讯

许多患有乳腺癌的女性和有患乳腺癌风险的女性都认为应该避免豆制品。很多人對大豆所含有的丰富异黄酮(isoflavones)及其食用安全与否感到困惑。异黄酮是一种弱的雌激素样化合物，称为植物雌激素。由于雌激素已被证明会促进乳腺癌的風險、生长和扩散，因此导致医生对大豆非常谨慎和建议病人不要食用大豆食品。然而，大豆食品不含雌激素。目前健康专业人士的共识是，大豆食品不会增加癌症风险。相反，它们可能对妇科健康有保护作用。

最近来自高质量研究的证据一致表明，与不吃大豆的女性相比，经常吃大豆的女性患乳腺癌的风险较低。有些人甚至建议食用大豆食品可以降低乳腺癌幸存者的复发风险。不过研究只针对天然大豆食品的影响，而不是大豆补充剂。一般来说，癌症患者在服用膳食补充剂之前应格外小心，因为它们不受FDA的监管，并且可能与癌症治疗和药物产生严重的相互作用。此外，与豆腐、豆豉、毛豆、大豆和豆奶等天然全豆食品相比，大豆补充剂含有更高剂量的异黄酮。

全豆食品实际上对健康有很多好处，因为它们含有丰富的不饱和脂肪、蛋白质、纤维、维生素和矿物质。它们还含有抗氧化和抗炎功效，甚至可能有助于在体内创造抗癌环境。结论性研究支持适量摄取（每天1至3份）天然大豆食品对癌症幸存者和一般人群都是安全的。需要注意的是，该建议不包括含有大豆、衍生物或分离大豆蛋白的加工食品。这些食物的例子包括：大豆和素食汉堡和热狗或任何其他“不含大豆或其衍生物的天然大豆食品，因此应该避免这些食物。”

### 大豆食品份量指南：

- 大豆食品份量指南：
  - 豆腐：½ 杯 (4 安士)
  - 豆豉：½ 杯 (3 安士)
  - 毛豆：½ 杯
  - 煮熟的大豆：½ 杯
  - 豆浆、酸奶：1 杯
  - 大豆坚果：¼ 杯

*每份含有大约 7 克蛋白质和 25 毫克异黄酮*

在食用大豆食品时，女性应该对均衡饮食感到自在，其中包括适量的全豆食品。避免仅包含蛋白质或大豆分离蛋白的高度加工的大豆食品，例如素食肉类（例如素食汉堡）和零食。这些食物中的异黄酮浓度很高，食用时可能不安全。有关妇科癌症的更多信息，请参阅我们的妇科癌症讲义。

*修订於2019年2月*