



攝食大豆罹癌機率低

科學家針對經常食用大豆食品的東方人及吃素的西方人進行調查，結果發現他們罹患癌症的機率比較低。

大豆含有豐富的蛋白質、油脂及微量的營養成分，如維他命、礦物質及異黃酮素等。過去，有很多大豆的研究都是集中在主要成分蛋白質及油質的探討，大豆蛋白含有必需胺基酸，是植物蛋白中唯一類似動物蛋白，大豆的多元不飽和油脂含有降低血中膽固醇的功能。

近年來，植物性化合物中，尤其是大豆的異黃酮素（Isoflavones），如吉尼斯坦（Genistein）及代得仁（Daidzein）已受到科學家的特別重視。

攝食大豆罹癌機率低

在一篇「大豆的攝取與癌症危險性之關係」的報告中指出，西方人罹患大腸癌、乳癌及攝護腺癌的機率比東方人約高出4倍，研究者認為東方人食用大豆食品是原因之一，因為大豆含有高量的異黃酮素。

美國國立癌症研究所曾報導異黃酮素有抗癌的作用，同時也有降低血中膽固醇的功能，以減少心臟疾病、減少骨質疏鬆症的危險性、改善腎臟疾病及減輕一些更年期的症狀。

以下簡述異黃酮素可減輕或預防的疾病：

癌症

我們每天都會面臨致癌的突變因素，如農藥、X光輻射線、機汽車廢水、化學藥品、濾過性病毒等，正常人有免疫性及解毒能力，一旦防禦系統失靈，正常細胞會發生突變，若發生第二次突變，細胞的繁殖增快，為了使很小的細胞生長，必須生成新血管來供應氧氣及養分來支持它的生長。

吉尼斯坦可以阻止新血管的生成，達到防癌的作用，而在癌症的形成過程中有一種酵素—蛋白酪胺酸

激酶（每），扮演重要的角色，吉尼斯坦有強制抑制這種酵酶的能力，有阻癌的作用。

異黃酮素是一種強力有效的抗氧化劑，可保護人體避免自由基的破壞，如油脂的過氧化物、輻射線及化學污染等。

科學家初步認為雌激素分泌過多，會導致乳癌。而異黃酮素是一種植物性雌激素，化學結構和雌激素類似，可以阻止人體吸收過多的雌激素，使細胞突變而減少乳癌的發生。



心臟疾病

醫學研究證實，血中高膽固醇容易罹患心臟疾病，大豆蛋白及其纖維有降低血中膽固醇的作用，最近研究顯示大豆中的異黃酮素也可降低血中膽固醇。異黃酮素可減少多種心臟疾病，如高血壓、動脈阻塞、血管硬化及中風等。

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症常發生於女性，主要是與老化及荷爾

蒙缺乏有關。大豆異黃酮素是一種植物性雌激素，可以阻止骨質的再吸收及防止骨質疏鬆症。

吉尼斯坦可抑制硬骨細胞的活性，而硬骨細胞是一種與骨質吸收有關的大型多核細胞。因此，異黃酮素可阻止骨質疏鬆症，有利骨質的健康。

更年期症候群

異黃酮素可以減輕婦女更年期症候群。歐洲婦女潮熱的發生率高達57~80%，馬來西亞為57%，中國大陸則只有18%，新加坡為14%，最大的差別可能在飲食的攝取，東方人多攝取大豆蛋白質及植物性雌激素，減少了潮熱的發生率。

不過，異黃酮素對紓解更年期婦女多種症狀的機轉還不清楚，有待進一步研究。

腎臟疾病

從動物實驗發現，食用大豆蛋白，血液所產生的尿素氮、肝酸酐，會比吃動物蛋白產生的少，因此罹患腎臟疾病的機率就會降低。總之，異黃酮素具有阻斷人體過量吸收動物性雌性激素、抑制細胞突變，抑制細胞分裂、抗氧化性、抗發炎性等作用。

每日攝取二十五毫克

中國人吃大豆已有幾千年的歷史了，大豆食品為人體健康提供了不少幫助。一個人如果1天攝食25毫克的異黃酮素，就可以達到人體需要的保護量。

若以目前市面上的豆腐（1盒300公克）來說，每天約吃1/3或1/2的量，再喝1杯豆漿，就約有20毫克的異黃酮素。

日常生活中常吃的蔬果類食物中，以大豆所含的異黃酮素的量最多，但它還是占大豆中各種營養成分的微量，一般人可以多攝取大豆製品。



文 / 高炳煌 葡萄王企業股份有限公司生物工程中心

全家健康 從每天吃乳酸菌做起

嬰兒剛出生時腸道內是無菌的，因此其排泄物並不會有惡臭。幾週後，經由母體產道及外界接觸，嬰兒的腸道內開始有一些細菌大量繁殖，其中以大腸桿菌占多數；由於大腸桿菌的大量繁殖，逐漸在腸道內形成一個近似無氧的環境，因而促進了人體內一個很重要的益菌—比菲德氏菌（Bifidus）開始大量的增殖。益菌的增殖更進而會抑制害菌的生存，使得人體腸道內達成了一種以益菌為主的穩定菌相，阻止害菌侵害人體健康。

嬰兒在滿1週歲時，體內菌相便和健康成人很類似了，隨著年齡的增長，腸內益菌數會逐漸減少。從許多研究發現，比菲德氏菌在病人及老人的腸內數目很少或甚至沒有，顯示其與人體的健康及老化有很大的關係。這類益菌除了比菲德氏菌，尚有一些乳桿菌（Lactobacillus）、腸球菌（Enterococcus）……等；有趣的

是，這些菌全都屬於一種你不陌生的細菌—乳酸菌。乳酸菌為一通用名詞，目前並無一普遍認同的分類標準，不過大致上可以界定為一種可分解糖類而產生乳酸的細菌。

目前市面上乳酸菌產品可說琳瑯滿目，從藥局到便利商店，隨處可見；依據功能不同，可區分為發酵乳品（如統一AB優酪乳、優沛蕾、養樂多）及含菌整腸劑（如康爾喜、若元錠、表飛鳴）二大類。

同樣都是乳酸菌產品， 到底有何不同？

以科學的眼光看，要真正達到改善腸道菌相，先決條件，而且很重要的一點，便是產品中的乳酸菌必須需要能定殖在腸壁上大量繁殖。乳酸菌具有寄主專一性，並非所有乳酸菌都能附著在人體腸道壁；所以，