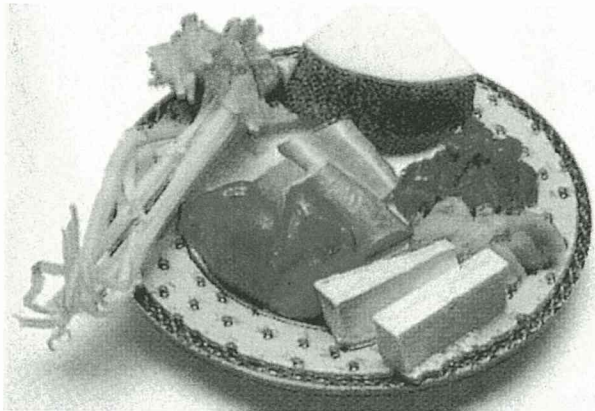


多吃黃豆製品 減少乳癌罹患率

文／王鳳英

衛生署藥物食品檢驗局副研究員



最近日本的一項調查研究指出：日本女性由於日常飲食常吃黃豆製品，如多喝味增湯等習慣，因此有較少的乳癌罹患率。舉例說明，一般日本女性攝取黃豆製品是西方女性的700倍，而西方女性罹患乳癌的機率是日本女性的4倍。

據統計在美國罹患乳癌是35~44歲女性死亡的第一位。在這項研究以居住在日本的2萬1千位中年女性經過10年後的觀察，有179位中年女性罹患乳癌，這些人日常飲食中吃黃豆及黃豆製品的量少於未曾罹患乳癌者。這些黃豆及黃豆製品包括：黃豆、豆腐、豆乾、納豆、味增湯、豆漿、天貝、百頁、素雞及其他黃豆製品。這應該與黃豆中所含的植物性女性荷爾蒙——異黃酮(isoflavone)量有關。

然而飲食中異黃酮含量高與降低罹患乳癌的機率真的是否有正相關，則未見明確的研究數據。但是這些未曾罹患乳癌者之中年婦女典型的飲食型態幾乎是每天攝取2~3碗的味增湯及豆腐或其他黃豆製品，因此研究人員建議西方女性也應多多攝取這些黃豆及黃豆製品。到目前為止這項建議並未發現有不妥之處，因為多吃黃豆及黃

豆製品並無明顯害處。

2002年美國飲食療法協會在美國舉辦的年中會中指出青春期的青少年多攝取黃豆及黃豆製品，能有效防止或降低罹患乳癌的機率。有些研究報告認為黃豆及黃豆製品也能有效降低高血壓、心血管疾病、更年期併發症及骨質疏鬆症的罹患率，這些慢性病是一般中老年人最為困擾的問題。

黃豆能有這些功效，主要原因是黃豆中所含的異黃酮(isoflavone)量有關之外，還有許多重要營養素，如黃豆所含熱量的40%是油脂，就是為一般消費者所認識的常用的炒菜油，如植物油、蔬菜油、大豆油、黃豆油，其中屬於多元不飽和脂肪酸(如亞麻油酸)、不飽和脂肪酸(如油酸)及飽和脂肪酸(棕櫚油)各占54%，23%及16%。

亞麻油酸(linolenic acid)是屬 ω -3脂肪酸為人類的必需脂肪酸也是嬰兒生長所需，並能降低心血管疾病及罹患癌症的機率。有些黃豆製品為低油的如黃豆粉、豆腐或豆漿，尤其是黃豆抽出物製成人造肉，更有肉的組織口感與風味，使消費者更多了一項低油食物的選擇。

黃豆所含熱量的35~38%是蛋白質，黃豆蛋白含有豐富的必需胺基酸屬於完全蛋白質，一般穀類缺乏離胺酸、豆類缺乏含硫胺酸、色胺酸而黃豆蛋白則無此缺陷，因此其品質可媲美於肉類與牛奶的蛋白質而且更優於肉類，因為多數肉類蛋白質附帶著高膽固醇，而黃豆蛋白則無高膽固醇並具有降低血



豆腐入菜，好吃又營養。(選自邱七七速簡私房菜)

膽固醇能力。

在纖維含量的方面去油脂的黃豆粉含量最高，一般未經加工的每份黃豆約含有8克膳食纖維，而豆漿、豆腐所含的膳食纖維較少，然而以完整黃豆加工的納豆、天貝、黃豆粉及其他風味黃豆製品則含有較高的膳食纖維。黃豆製品所含的纖維約有30%為可溶性膳食纖維。

黃豆含有豐富鈣，一般煮熟未經加工的半杯黃豆約含有88毫克鈣，又如豆腐因添加硫酸鈣當作凝固劑含量更高，半塊豆腐含75~20毫克鈣，豆漿1杯約含有80毫克鈣，強化鈣含量的豆漿1杯約含有200~300毫克鈣，雖然黃豆含有植酸與草酸會抑制鈣的吸收，但其鈣的吸收率仍可比擬於牛奶。半杯黃豆約含有4毫克的鐵質，會受植酸與草酸抑制影響，使鐵吸收率較低，但經發酵過的味增與天貝則有較高的吸收率。半杯黃豆約含有1毫克的鋅，鋅的情形與鐵質類似有低的吸收率。黃豆含有豐富的鎂、銅、維生素B群（如維

生素B6）、菸鹼酸及葉酸等。

關於黃豆中所含的植物性女性荷爾蒙——異黃酮（isoflavone）具有抗真菌、抗菌、抗氧化及干擾腫瘤細胞生長等功能，由於最初是刺激根瘤菌生長的功能而產生的化合物，因豆科植物生長，常利用根瘤菌固氮作用，抓取空氣中的氮氣，為生長的氮源。在植物中以蘋果、洋蔥、葡萄及黃豆含的異黃酮量多，尤其是黃豆。

異黃酮為熱穩定性所以經加工加熱（烘、烤）也不致破壞，但以酒精比水抽取率低，經發酵的製品如納豆、天貝及味增其所含的異黃酮經水解成為未結合狀更易於吸收。

一般每份黃豆製品平均約含有20~35毫克的異黃酮。雖然一般日本女性攝取較多黃豆製品，每天約攝取3份黃豆製品，約有100毫克的異黃酮量。但原則上，目前建議每人每天約攝取1份黃豆製品，即可。

腳