



陳教授五星星教室

大豆異黃酮與女性健康

豆類食品是中國人的傳統美食，大豆不但富含優質植物蛋白，而且還含有豐富的異黃酮，對女性特別是絕經後婦女特別有吸引力。異黃酮有類似人體雌激素的作用，所以也稱植物雌激素。研究發現異黃酮可以降低患冠心病、骨質疏鬆症和某些癌症的風險，並減輕與更年期相關的潮熱。因此，許多女性將豆類食品視為傳統激素療法的天然替代品，以控制減緩更年期綜合症狀。

大豆異黃酮改善更年期潮熱

潮熱是更年期綜合症的突出表現特徵，主要是由於雌激素水平下降導致，超過四分之三的女性在更年期有潮熱現象。對於大多數經歷過潮熱的女性來說，潮熱在絕經前就開始了。這些女性中有 10 -15% 經歷過嚴重且頻繁的潮熱。研究發現日本女性潮熱的發生率比較低，推測是由於日本人豆類食品攝入較高。大部分的臨床實驗檢驗了不同來源的異黃酮對緩解更年期相關潮熱的影響，結果證明大豆異黃酮在改善潮熱方面是有效的。

大豆異黃酮增強女性的骨質健康

對應雌激素水平的下降，女性在絕經後的 10 年內會失去大量的骨質，這會顯著增加患上骨折的風險。雌激素治療可大大降低由絕經後骨質流失和髖部骨折的風險。大豆異黃酮可以促進女性特別是絕經後婦女骨骼健康。兩項前瞻性亞洲流行病學研究評估了大豆攝入量與骨折風險之間的關係。當將大豆攝入量最高的女性與最低的女性進行比較時，在這兩種情況下，風險降低了大約三分之一。這種保護程度與雌激素治療相似。

大豆異黃酮減緩心臟健康的風險

營養學界普遍認為大豆蛋白和異黃酮可以降低血液中膽固醇的濃度，特別能降低壞膽固醇(LDL-C)濃度，並疏通血管預防動脈粥樣硬化，扮演「血管清道夫」的角色，使血管裡的血液流動更加暢通。美國哈佛醫學院與中國同濟醫學院和西安交通大學的研究人員對 20 多萬人做了一個跟蹤研究，發現每週一次以上食用異黃酮含量高的豆腐可使心臟病風險下降 18%。

April 2022



陳教授五星星教室

大豆異黃酮與癌症

2013 年發表的一項流行病學的文章，綜合來自亞洲的 12 項研究，發現較高大豆攝入量能顯著降低患乳腺癌的風險達 29%。中國和日本的低乳腺癌死亡率與大豆食品食用率多有直接關係。異黃酮有類似人體雌激素的作用，有人擔心攝入大豆異黃酮有增加患乳癌的風險。在對相關文獻進行多年綜合審查後，歐洲食品安全局得出結論認為，絕經後婦女服用異黃酮補充劑不會增加患乳腺癌的風險。相反，中國和日本的研究證明大豆異黃酮的攝取可顯著降低乳腺癌的發病風險與乳腺癌復發的風險。

大豆異黃酮與皮膚健康

研究實驗表明異黃酮有助於減少皺紋。例如，在一項研究中，每天攝入 20 克富含異黃酮的大豆蛋白，女性的面部皮膚皺紋、面色和整體外觀方面得到良好的改善。在另一項涉及 26 名 30 多歲和 40 多歲的日本女性的研究中，在三個月的時間裡，每天食用 40 毫克異黃酮的補充劑，導致細紋顯著減少，而安慰劑組沒有變化。另一項為期 14 週的試驗，發現含有異黃酮的飲料可以平均減少 10% 的皺紋。

綜上所述，大豆異黃酮可以減輕更年期潮熱，並有降低患冠心病和骨質疏鬆症的功能。因此，大豆異黃酮被稱為女性的恩物。葛根也含有豐富的異黃酮，像大豆異黃酮一樣，它也可以改善雌激素下降引起的血脂升高、骨質疏鬆和更年期綜合症。另外，西洋牡荊是一種產於歐洲的草本植物，它含有植物黃體素，有調節女性內分泌、調節經前症候群及月經不規則等功能。市面上異黃酮產品有多眾多樣，其中康寶萊的女士之選尤為特別。它是由大豆異黃酮和葛根異黃酮及西洋牡荊混合研製而成，相對於單一的異黃酮產品，能更有效支援處於每月週期或更年期女士的健康。

資料來源：
陳振宇教授
Herbalife Nutrition 營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊
您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife
及
Instagram: Herbalifehkofficial
或
諮詢您的介紹人或健康教練

April 2022