

乳癌病人可以吃黃豆嗎？

■ 國泰綜合醫院 營養組營養師 / 賴秀怡

林媽媽是乳癌患者，化療結束後長期在吃抗荷爾蒙的藥物，病友告訴她黃豆裡含有大豆異黃酮不可以吃，會誘導癌細胞復發？林媽媽的婆婆長期茹素，在家裡的飲食多以黃豆製品為主，聽到這個說法，讓她感到非常困擾。



○ 什麼是大豆異黃酮？

大豆異黃酮是一種植物性雌激素，其化學結構與女性動情激素類似。大豆異黃酮的主要食物來源是黃豆食品，常見的黃豆食品有豆腐、豆漿、毛豆、味噌...等。1公斤的黃豆只能萃取17.5毫克的大豆異黃酮，除了黃豆外，毛豆、山藥、甜豆、豌豆、四季豆、地瓜、花椰菜、芹菜及菇蕈類等也都含有大豆異黃酮，但含量並不多。

許多人都認為，乳癌病人腫瘤細胞若是屬於荷爾蒙受體陽性，如果吃太多黃豆中的大豆異黃酮，可能會刺激乳房細胞導致乳癌復發，所以不敢吃黃豆製品。事實上，大豆異黃酮具有許多抗癌的特性，如作為抗氧化劑、富含黃豆纖維以及優質的營養素來源...等，都對健康有正面的作用。

○ 大豆異黃酮可以防治乳癌的發生？

目前學界已知：雌激素分泌過多可能導致乳癌。專家學者認為，大豆異黃酮的結構與動情激素構造相似，有類似泰莫西芬的功能(泰莫西芬是避免乳癌復發的抗荷爾蒙藥物)，會與雌激素競爭細胞受體，抑制雌激素的合成的作用，因此推論大豆異黃酮有助減少乳癌的發生。臨床研究也證實，攝取較多黃豆食品的婦女，體內雌激素的濃度較低。

探討乳癌發生率的流行病學研究顯示：亞洲婦女的乳癌盛行率遠低於歐美女性。推測主要因素，可能是因為黃豆是亞洲人，包括中國人及日本人，在傳統飲食中不可或缺的食物，攝取較多的大豆異黃酮的結果。雖然，流行病學研究顯示，植物性雌激素對乳癌有保護作用，但仍有部分研究無法證實攝取大豆異黃酮，可以預防乳癌的發生。

另外，針對亞洲人的大型研究發現，青春前期攝取較多的黃豆製品，可降低成年後的乳癌風險，但在成人或更年期後婦女的研究中，卻無法確認大豆異黃酮的攝取與乳癌風險降低的相關性。從這些研究結果推論：攝取黃豆食品，對於乳癌的預防可能與攝取的年紀有關。

○ 乳癌患者食用大豆異黃酮是否安全？

部分專家認為大豆異黃酮與泰莫西芬的藥物作用相似，但可能也會干擾泰莫西芬的抗癌效力，因而建議：「罹患有乳癌或是曾有乳癌的的婦女應該避免攝取大量的黃豆製品，或是補充大豆異黃酮」。針對已罹患乳癌的病人，攝取黃豆食品是否安全，一直是備受關切的問題，近年來一些大型研究，針對乳癌婦女攝取大豆異黃酮的長期影響作探討。

2009年美國醫學協會雜誌(JAMA)，以5000多名中國女性為實驗對象，長達5年的研究，探討「黃豆攝取對於乳癌病人存活率的影響」，結果顯示：吃較多黃豆食品的實驗組(大約每天攝取11公克的大豆蛋白)，相較於平常較少有黃豆攝取的對照組，乳癌死亡率與復發的危險性差異性有顯著降低。另一篇，針對美國1900多名乳癌患者的研究，經過5年追蹤，結果發現：大豆異黃酮攝取量較多的受試者，癌症復發的風險較低，並證實經由黃豆及黃豆製品所攝取的大豆異黃酮，對泰莫西芬的藥物作用沒有明顯的影響。

2011年一篇發表於乳癌研究治療的文獻回顧，分析「大豆異黃酮的攝取量和乳癌的發生率或復發的風險的相關性」，結果發現：大豆異黃酮的攝取顯著降低亞洲人的乳癌發病風險，但在西方婦女則沒有發現相關性。

綜合以上近期的大型研究結果，每天攝取1~1.5份黃豆及其製品(每份約黃豆20g、盒裝豆腐1/2盒、豆干2片或豆漿一杯)，對於已罹患乳癌的婦女傾向安全並且可能有益處的。

大多數的專家學者都同意：「適當攝取黃豆及黃豆製品，對於罹患乳癌的病人是安全的，但不建議大量攝取或是攝取補充劑」。從天然食物來源攝取大豆異黃酮，不但安全同時也提供其他營養素，對生理代謝的調節有一定的好處。高劑量補充劑型的食品，被認為與天然食物來源不同，在乳癌的預防或治療上，許多效用與副作用到目前為止並未完全釐清，不建議攝取。



○ 預防乳癌復發，飲食維持均衡最重要！

根據國際治療指引指出，女性乳癌的復發預防，有三項重要的建議：

- 1 限制酒精攝取
- 2 體重控制
- 3 維持均衡飲食

飲食攝取要均衡，除了各類食物有適當的比例外，食物的攝取種類應該越多樣越好，不要有偏食的飲食習慣。只要維持適當攝取量，乳癌的病友也可以安心攝取黃豆，不用過度擔憂。