

乳癌病人可以吃黃豆嗎？

國泰綜合醫院 營養組

林媽媽是乳癌病人，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(Soy Isoflavones)是一種植物性雌激素(Phytoestrogen)，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。食物中大豆異黃酮濃度並不是很高，同時也會隨萃取的方式及效能，差異性很大，根據先前中國食品學報的調查，每 300ml 的豆漿僅含 30 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、芹菜及蕈菇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(tamoxifen)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：「罹患有乳癌或是曾罹有乳癌的婦女應該避免攝取大量的黃豆製品或補充大豆異黃酮」。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)，相較於平常較少攝取黃豆的對照組，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多名乳癌病人的研究，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(Breast cancer research treatment)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。

2014年一篇發表於期刊 PLoS One，針對「停經前、停經後婦女攝取大豆異黃酮對乳癌風險相關性」的研究，發現亞洲國家停經前和停經後的婦女，攝取大豆異黃酮能降低罹患乳癌的風險。

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。