

来源：中国新闻网 发布时间：2008-8-12 14:37:59

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 研究显示：多吃黄豆食品 患乳癌率低

美国南加州大学和新加坡国立大学所属杨潞龄医学院从1993年起展开、历时10年的研究显示，妇女多吃黄豆制食品，罹患乳癌几率可降低18%。这项研究结论，和其它国家展开的8项相同研究结论一致。

据“中央社”报道，这是全球第一个以华人为对象的定群追踪研究，极具代表性。

事实上，过去的研究显示，日本人每天摄取的黄豆制食品是美国人的10倍，因此妇女罹患乳癌的发生率只有美国妇女的四分之一，也有类似结论。

这项研究是国大与美国南加州大学从1993年起，针对超过35000名新加坡华人妇女进行健康研究调查发现，妇女每天摄取超过10.6毫克黄豆异黄酮素的妇女，有助降低罹患乳癌的风险。

截至2005年底为止，上述接受调查的新加坡华人妇女中，有692人罹患乳癌。

许恩佩表示，新加坡华人和西方人不一样的是，日常饮食少不了发酵的黄豆产品，包括豆腐、豆浆、豆干、腐竹和腐皮等，这些几乎都是人们每餐饭会出现的食材，因此要达到每天摄取至少10.6毫克的异黄酮素，并不困难。

但许恩佩强调，由于黄豆也含有植物雌激素，摄取过量对身体没有好处，有尿酸的病人更不宜多吃，人们应该重视的是营养均衡。

许恩佩说，研究小组在1993年到1998年间第一阶段，访问63000多名新加坡华人男女。调查访问内容除了生活习惯如是否抽烟、女性经期、运动量之外，也包括一份165种食物的问卷，受访者需详细回答每天摄取的黄豆产品、鱼、蔬菜和水果份量等。

研究小组在1999年到2004年的第二阶段中，收集受访者的血液和尿液样本，研究当中含有的基因和生化成份。

研究小组根据这些研究，近年陆续在医学期刊发表不少重要报告，从统计和科学基础上证实华人罹患乳癌、肺癌、结肠癌和食物与基因的关系。

另外，分子流行病学研究中心院长谢继诚在研讨会上也指出，随着新加坡妇女生育率下滑，生育第一胎的年龄不断提高，这些人罹患乳癌的几率，是老一辈妇女的2.5倍。

[更多阅读](#)

[大豆成分可抑制前列腺癌扩散](#)

[港大研究：吃豆腐喝豆浆能有效预防心血管病](#)

[哈佛研究称食用黄豆制品降低精子数量遭反驳](#)

[英研究称胚胎扫描有助降低下一代患乳癌风险](#)

读后感言:

发表评论

### 相关新闻

英研究称胚胎扫描有助降低下一代患乳癌风险  
台湾研究发现服用传统抗乳癌药得子宫癌机率上升  
香港成立首个乳癌资料库 明年初收集乳癌病例  
《躁狂抑郁症》：治乳癌克躁狂 它莫西芬也“兼职”  
讳疾忌医 乳癌成美国华裔妇女死亡第二“杀手”  
《英国癌症杂志》：老年妇女吃葡萄柚或提高患乳癌...  
《癌症》：芳香酶抑制剂可降低乳癌死亡率

### 一周新闻排行

08年度杰青及杰青（外籍）候选人名单公示  
微软研究人员通过电脑计算证实“六度分隔理论”  
熊丙奇：“搬砖头”办学何以流行  
《科学》：MIT成功模拟光合作用  
2008年奥林匹克科学大会闭幕 我国学者获大会...  
朱东华：奥运开幕式的科技解读  
第四十四批博士后科学基金开始申报  
《自然》：美华裔科学家研发出世界首部眼睛状摄影机