

## 黃豆食品攝取與乳癌存活相關性探討

黃豆中富含異黃酮，為主要植物雌激素之一，有研究提出其有助於降低乳癌風險；然而其異黃酮類雌激素效應和 tamoxifen（乳癌荷爾蒙治療最常用的藥物）間可能交互作用而引起乳癌患者對攝取黃豆食品的擔憂。因此本文主要探討診斷乳癌婦女在攝取黃豆製品與死亡率及癌症復發的關係。

研究結果顯示：在診斷時年齡較長、低教育程度、低收入、高 BMI（身體質量指數即體重過重者）、停經、懷孕超過 3 次(大於 4 次)等和存活率呈負相關；當使用 tamoxifen（乳癌荷爾蒙治療最常用的藥物）和利用荷爾蒙治療來減輕停經症狀則與存活率呈正相關。

探討黃豆製品和死亡率、復發率關係：黃豆製品和死亡率與復發率呈負相關(在最高和最低組比較 HR=0.71；復發率=0.68)；異黃酮與死亡率和復發率分別為 0.79 和 0.77。

針對雌激素接受體呈陽性的乳癌患者，黃豆製品攝取、tamoxifen（乳癌荷爾蒙治療最常用的藥物）的使用與死亡率、復發率的關係發現：

黃豆製品攝取最高組和最低組兩者比較(不管是否使用 tamoxifen)，有較低的死亡率和復發率；而在低至中等黃豆製品攝取中，tamoxifen 的使用和復發率呈逆相關。

結論：

- 1、本研究發現在乳癌患者適量黃豆製品攝取是安全的，有較低的死亡率和復發率。
- 2、黃豆蛋白和死亡率與復發率相關性顯示在黃豆蛋白攝取量達到 11 克/天（約兩份蛋白質），高劑量的黃豆蛋白攝取在死亡率和復發率無更多益處。
- 3、因此本研究建議適量黃豆蛋白攝取是安全的和對乳癌婦女是有益。

*Soy Food Intake and Breast Cancer Survival*

*JAMA. 2009;302(22):2437-2443*

資料整理：蕭秉旻營養師