

女性健康：大豆飲食對身體好不好？2之2

「要是研究人員在老鼠青春期前開始餵食大豆，然後讓老鼠接觸致癌物質，老鼠即使患生長腫瘤，但其腫瘤也會比沒有餵食大豆的老鼠更少一些和小一些。」

大豆週期

同時，明尼蘇達大學（University of Minnesota）的營養學教授明迪·庫澤爾（Mindy Kurzer）表示，臨?和人口數據顯示，即使考慮到安慰劑效應，每天食用大豆也能使女性更年期潮熱症狀的頻率和嚴重程度減輕一半。另一方面，如果女性服用雌激素藥物會使潮熱減少75%。

有些研究發現，大豆有益於健康很大程度上是由女性產生一種細菌馬雌酚之能力而決定。約30%至50%的成年人在食用大豆後，其腸道內會產生馬雌酚。一項研究發現，給無法自己產生馬雌酚的更年期婦女服用馬雌酚補充劑可以顯著降低潮熱的發生率和嚴重程度症狀。

有可能是某人體內產生馬雌酚的能力，而不是馬雌酚本身，才是大豆有益於更年期女性的原因。例如，一篇論文提出這樣的看法，中國人之所以能夠更有效地消化和吸收大豆中的營養物質，是因為他們的祖先已經吃了幾千年的大豆。

這可以解釋如下的一個現象。研究發現，從亞洲國家移民到美國的人到第二代時，儘管患乳癌的風險增高，但仍然低於西方人，即或他們已習慣於西餐飲食。

研究還發現，人生早期開始食用大豆也可以降低患心血管疾病的風險。事實上，人口研究提出這樣一個看法，認為攝入大豆異黃酮或許是導致亞洲和西方國家心血管疾病發病率有差異的原因。這是因為已發現大豆可以降低血液中有害的低密度脂蛋白膽固醇（LDL）的水平，而低密度脂蛋白膽固醇是引發心臟病的主要原因之一。

但這可能並非大豆的功勞，有可能只是因為大豆含量高的飲食中不健康食品的分量較小。

維珍尼亞大學（University of Virginia）的婦產科教授喬安·品克頓（JoAnn Pinkerton）說：「注重健康的人常吃大

豆來代替其他高飽和脂肪的食物，如肥肉和全脂乳製品。而多數大豆食品的飽和脂肪含量都很低。」

也有人擔心吃大豆會導致前列腺癌。不過，去年的一項研究卻發現，經常食用大豆食品相反可以降低患前列腺癌的風險近30%。大豆不會影響男性的睾丸激素水平，原因何在還不清楚，唯一所知的是，大豆多的飲食通常比較健康。

上述研究的作者、伊利諾伊大學（University of Illinois）組織微環境培訓計劃的博士前研究員凱薩琳·安普蓋特（Catherine Applegate）說：「經過多年的研究，儘管不斷出現的新研究可能有自相矛盾之處，但我們仍然堅持目前的結論，即大豆對預防前列腺癌是有益的。」

大豆對身體的益處也取決於我們所食用的大豆種類。與加工過的大豆食品相比，毛豆等未經加工的大豆所含的異黃酮含量也不相同，而且食品與大豆越接近，其異黃酮含量就越高。毛豆每100克含有大約18毫克的異黃酮，而豆漿的異黃酮含量則在0.7毫克到11毫克之間。

特托克說：「我們唯一能說的是，食用大豆食品量如果符合亞洲大豆飲食，包括豆腐、發酵大豆食品和豆漿之類，對女性來說應該是安全的。但研究也表明，大豆加工程度越高，異黃酮的含量就越低，而異黃酮就是我們認為能保護我們身體的元素。」

人類對大豆已進行了幾十年的大量研究。迄今沒有一項研究是完美的，如同其他營養研究一樣，研究結果往往只能顯示食品和健康是相關的，但無法證明二者之間有因果關係。

雖然無法證明因果關係，但所有研究都不約而同地明確指出，以大豆食物為盤中餐是有益於身體健康的。即或對身體有益僅僅是因為取代了不健康的食品，大豆也值得你的青睞。

食譜：蒸滑豆腐

材料(1至2人分量)：

豆腐300克
麻油2茶匙
蒸魚豉油1-1/4湯匙
廚用酒1湯匙



● 葉糖漿或蜜糖3/4至1湯匙

芝麻1茶匙

蒜蓉、薑蓉隨意

葱、芫荽切碎

做法：

1. 豆腐放在碟內，隔水蒸8-10分鐘
2. 將豉油、酒和糖漿拌勻成醬汁，備用
3. 開慢火，用麻油起鑊，放蒜蓉、薑蓉炒著半分鐘，加葱略炒
4. 隨即加入已拌好的醬汁，煮至滾
5. 蒸好的豆腐通常碟內有水，倒去
6. 把煮滾的醬汁淋在豆腐上
7. 再加芝麻芫荽，即可享用



蒸滑豆腐



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 热誠服務

卓越的售後服務



致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Heger Lane, Augusta

MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空寶法師



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译