

# 防癌及抗疾病的一大福音

## ——異黃酮素

隨著科技的進步，很多影響人體健康的微量因素也可以由精密的儀器而加以測定。最近最受人注目的是蔬果及豆類（包括大豆）中的植物性化合物。初步研究指出，這些植物性化合物有防癌及抗疾病的作用。進一步，科學家也發現植物性化合物的異黃酮素（isoflavones）對經常食用大豆食品的東方人及吃素的西方人，可減少他們罹患癌症之機率。

一九九四年麥西那博士發表了一篇「大豆的攝取與癌症危險性之關係」

的文獻，他的結論是西方人（英國人及美國人）罹患大腸癌、乳癌及攝護腺癌的機率比東方人（中國人及日本人）約高四倍。麥西那博士認為，東方人有食用大豆食品是原因之一，因為大豆含有高量的異黃酮素。

因此，研究者即積極的研究大豆中可促進健康的兩種異黃酮素——即吉尼斯旦（Genistein）及代得仁（daidzein）。這些異黃酮素不只可防癌，而且可降低血中膽固醇以減少心臟病，並可減少骨質疏鬆症之危險性及改

善一些更年期的症狀。茲簡述如下：

### （一）癌症

為什麼異黃酮素有防癌及阻癌之作用？科學家初步認為雌激素（動物性）分泌過多時易導致乳癌，而異黃酮素是一種植物雌激素，其化學結構與雌激素類似，可阻止人體吸收過多的雌激素使細胞突變而發生乳癌。其他異黃酮素可增長經期及遲緩閉經期，而減少乳癌的危險性。

我們每天都面對會使我們致癌的突

變因素（如農藥、X光輻射線、機汽車廢氣、化學藥品、濾過性病毒等）

，但正常的人是有免疫性及解毒能力來防禦我們的健康。不過，我們的防禦系統如果失靈，正常細胞會發生突變，而一旦發生第二次突變，細胞之繁殖增快，為了使很小的細胞能生長，必須生成新血管來供應氧氣及養份以支持它的生長。很奇妙的是吉尼斯旦（一種異黃酮素）可阻止新血管的生成，而達到防癌的作用。

在癌症形成過程中，有一種酵素——蛋白酪氨酸激酶（protein tyrosine kinase）扮演重要角色。而吉尼斯旦是這種酵素的強力抑制劑，可達成阻癌的作用。

異黃酮素是一種強力有效的抗氧化劑，可保護人體避免自由基的破壞，如油脂之過氧化物、輻射線及化學污染等。

## （二）心臟疾病

多年來醫學研究已證實血中高膽固醇容易罹患心臟疾病。大豆蛋白及其纖維都有降低血中膽固醇的作用，最近研究更顯示大豆中的異黃酮素也可降低血中膽固醇。總之，異黃酮素可減少多種心臟疾病，如高血壓、動脈

阻塞、血管硬化及中風等。

## （三）骨質疏鬆症

骨質疏鬆症常發生於女性，而主要是與老化及荷爾蒙缺乏有關。大豆異黃酮素是一種植物雌激素，可阻止骨質之再吸收及防止骨質疏鬆症。有研究報告顯示，吉尼斯旦可抑制硬骨細胞之活性，而硬骨細胞是一種與骨質吸收有關的大型多核細胞。總之，異黃酮素是可阻止骨質疏鬆症，有利骨質的健康。

## （四）更年期症候群

最近臨床實驗指出，異黃酮素可減輕婦女更年期症候群。熱潮紅（hot flash）其發生在世界各地的頻率相差很多。熱潮紅在歐洲閉經期婦女的發生率高達七十～八十%，但中國大陸則只有十八%，而新加坡為十四%，最大的飲食差別是東方人多攝取大豆蛋白及植物雌激素（異黃酮素）。研究報告也指出日本婦女在尿中所排泄的雌激素比歐美婦女多一百～一千倍。因此，證實異黃酮素是可紓解更年期的多種症狀，但其確實的機轉尚不明朗，有待更進一步的研究。

## 家庭醫藥百科全書

### ①—⑧

各大醫院各科醫師聯合撰述八本

有了健康，人生才有希望。本書是專為國人健康而寫的一套保健叢書，各科常見疾病的症狀、治療及預防等，均包羅在內，深入淺出，讓您對疾病的防治有更真實的認識，是您全家大小健康最值得信賴的照顧與指導者。

定價1600元

## 婦女醫學

各大醫院專科醫師合著

婦女的健康是家庭和諧、幸福的重要一環，然而綜觀婦女一生，必須面對不同階段的生理變化和生兒育女的神聖任務，許多女性因此常自覺一身數病，或因不了解特殊的生理現象，既不堪其擾也無從防範疾病，增進健康。本書即依女性們的實際問題，分成「生理篇」、「成長篇」、「疾病篇」及「妊娠篇」，四百餘頁，是女性一輩子的健康良伴！

定價350元