

預防前列腺癌證據多

不少研究發現，大豆對前列腺癌有防護及治療作用，經常進食豆腐的日本男士，患前列腺癌數字極低。但前列腺癌在美國相當普遍，相信與美式高脂飲食有關。○四年一項針對日本男士移民美國，習染美國式生活飲食後，發現大豆對其保護作用就逐漸消失。

「該項研究結果告訴我們，一個西方式飲食，即高動物性脂肪及低黃豆，會增加患前列腺癌機會。」余思行說。

八十年代末期夏威夷進行的研究，發現日本男士每星期進食五次豆腐或以上，他們患前列腺癌機會比一般人（一星期只吃一次）低 50 至 60%。九八年另一項研究，每日飲最少一杯豆漿的男士，比完全不飲的人，患前列腺癌風險低 70%。

在治療前列腺癌方面，動物及人類研究都指黃豆有幫助。另外，○四年澳洲一項於泌尿刊物發表的研究發現，男士如在飲食中加入黃豆，可以將前列腺癌指數（prostate-specific antigen，簡稱 PSA）降低 12%。

種種研究都發現，進食黃豆對身體有莫大裨益，包括降低膽固醇水平，鞏固骨骼，預防患乳癌及前列腺癌，所以將黃豆及豆製品加入我們日常飲食中，絕對有利。



▲大量研究證實，黃豆可預防前列腺癌。

防癌天使 豆製品

豆類製品知多啲

1. 常說豆腐加入石膏粉製成，石膏粉可以吃進肚嗎？

答：在豆腐製作過程中加入的石膏粉，稱為「熟石膏」，學名是 calcium sulfate，即「硫酸鈣」，是礦物質的一種，加入豆漿中令其凝固成為豆腐。由於它是鈣，故加入熟石膏製成的豆腐鈣質含量高。部分在超市售賣的豆腐是用凝固劑，故其鈣質含量較低。

亦有用鹽鹼來作凝固劑，這是海水製鹽後的副產品，主要成分是氯化鎂。

用熟石膏製造的豆腐，質感較滑，豆香較少；用鹽鹼製成的豆腐，豆香濃，但質感較粗。

2. 豆漿的鈣質含量是否和豆腐一樣高？

答：豆漿鈣質含量低，每杯 250 毫升一般含有少於 100 毫克。但市面上有添加鈣質的豆漿出售，一杯最少含有 300 毫克鈣質。（請參考包裝上營養標籤）

3. 有說製造豆腐或豆漿後剩下的豆渣營養豐富，是真的嗎？

答：豆腐由黃豆經煮熟、壓榨再凝結而成，製成後剩下的豆渣，其實是營養豐富的食物，它含有大量鈣，在 100 克豆渣中，就含有將近 100 毫克鈣。豆渣中的膳食纖維也很豐富，可以促進腸胃蠕動。然而由於豆渣口感差，所以沒有人買來吃，大多被當作廢物丟棄。

其實這種營養豐富的食物，可以向相熟豆腐舖店主免費索取，在高級超市的豆腐檔，購買豆製品時可免費索取豆渣。網上有大量豆渣食譜，最簡單製法如豆渣蔬菜蛋餅、豆渣麵包、豆渣漢堡扒等。

◀用來凝固豆腐的「石膏粉」，其實是硫酸鈣。

◀豆渣含豐富纖維及蛋白質，是最營養豐富的「廢物」。

黃豆及黃豆產品營養表

	黃豆(熟)	軟豆腐	硬豆腐	豆腐乾	豆漿(少糖)
份量	半杯(86克)	半杯(124克)	半杯(124克)	半杯(126克)	一杯(245克)
熱量	149 卡路里	76 卡路里	94 卡路里	183 卡路里	127 卡路里
水分	53.8 克	108.2 克	104.8 克	87.99 克	215.7 克
碳水化合物	8.54 克	2.23 克	2.33 克	5.39 克	12.08 克
蛋白質	14.31 克	8.12 克	10.02 克	19.88 克	10.98 克
纖維	5.2 克	0.2 克	0.4 克	2.9 克	1.5 克
總脂肪	7.71 克	4.58 克	5.93 克	10.99 克	4.7 克



●資料來源：USDA（美國農業部），超市出售的豆製品營養成分，可以參考包裝上的營養標籤。

黃豆營養豐富兼且護心
保骨又抗氧化，男女老幼都適宜，納入日常餐單就實際。如果大家仍未愛上黃豆或豆製品，請聽余思行今期再為大家詳細解構它的防癌功效，無論是男士的前列腺癌或是女士最怕的乳癌，黃豆都可築起保護罩！

英國註冊營養師
余思行



植物雌激素 減乳癌風險

余思行說，黃豆中的大豆異黃酮，屬植物性雌激素，結構與人體雌激素相似，能減低人體製造雌激素份量。乳癌的其中一個成因是由於人體雌激素的影響，其分泌數量減少，乳癌風險有機會減低。

「研究指出，進食含有植物性雌激素（Phyto-estrogen）食物，會減少身體製造雌激素份量，從而能保護女士受雌激素影響。更年期前女士進食黃豆是有利的，然而對於進入更年期女士，效果並不明顯，大豆有可能是刺激乳癌形成的其中一個因素，特別是女士本身人體荷爾蒙水平低，進食黃豆攝取當中的植物性雌激素，就可能有反效果。」

對於更年期後進食大豆異黃酮補充劑，余思行並不建議，「因會增加身體內雌激素水平，增加乳癌機會，但進食豆腐應該不會有害。」

而進食豆腐代替高脂肪的肉類，減低脂肪吸收量，亦可減低癌症風險，長遠來說對身體有益。

紓緩更年期不適

黃豆亦能紓緩女士更年期徵狀。

「80%西方國家女士，在更年期後都會有潮熱，即身體感滾燙，亞洲女士只有 18 至 20% 有潮熱問題。而黃豆中大豆異黃酮，就能減低潮熱，特別是一些每日有超過五次潮熱的女士，進食黃豆類食物會有明顯改善。」余思行說。

美國更年期協會建議婦女在天然食物中吸收大豆異黃酮，以改善更年期徵狀。該會建議每日有兩至三次黃豆食物，即兩至三份（一份為一杯豆漿、兩片黃豆麵包、一杯黃豆乳酪、一百克豆腐）。

日本人經常進食豆腐，只有三分一婦女有潮熱問題，相信是當中的大豆異黃酮發揮效用。

故營養師建議，一個二千卡路里的餐單，如有 40 至 80 毫克的大豆異黃酮，就能有效減低更年期的不適徵狀。至於大豆異黃酮的含量，每 100 毫升豆漿就含有 10 毫克大豆異黃酮、100 克豆腐含 23 至 33 毫克、100 克味噌含 43 毫克、100 克納豆更高達 59 毫克，只要每天一餐喝豆漿、一餐吃豆腐，或用一盒約 300 克的盒裝豆腐取代肉類，就可輕鬆達到建議攝取量。

▶更年期女士易有潮熱等不適徵狀，黃豆及豆製品正能紓緩更年期不適。

