



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港註冊中醫師 香港浸會大學中醫學博士

黃豆富含異黃酮 抗氧化強兼防癌



■黃豆營養豐富，可製成不同形態的豆製品。

不少豆類含有植物雌激素（或植物性雌激素，主要為異黃酮）有防癌抗癌的作用。在眾多豆類食品中，黃豆的異黃酮含量最高。

筆者最近看了一本中文的翻譯書《抗癌食物百科》（原書名為Les aliments contre le cancer，2016年出版，作者是法國人）書中引述美國農業部（簡稱USDA）2001年發表食物異黃酮含量的數據，指出一些主要豆製品中異黃酮的含量，以黃豆最高。

黃豆所含的異黃酮主要是金雀異黃酮和大豆甾原，還有少量的大豆黃素、木脂素，其他豆類食品也差不多。

異黃酮的化學結構與女性的雌激素十分相似，因而被稱為植物雌激素。

高水平雌激素易誘發癌症

醫學界已經發現，雌激素是一種強力刺激細胞生長的因子，如果雌激素長期處於高水平，會引發細胞的生長不受控制，甚至發生癌症，因而乳腺癌患者的雌激素比未患過乳腺癌的人要高，其他與雌激素刺激相關的癌症如卵巢癌和子宮內膜癌也有同樣的情況，當然這些癌症的發生還有很多原因，如大量進食動物脂肪和體型肥胖，易誘發對胰島素的抵抗性及增強「胰島素類生長因

子-1(IGF-1)」化合物，後者水平過高時可以誘發致癌細胞的增殖及生長。此外，有證據顯示前列腺癌、結腸癌，甚至胃癌、白血病等，都可能受到某些激素（如引發前列腺癌的雄激素）的刺激而誘發。

豆類中的金雀異黃酮能夠與雌激素受體結合，由於它有雙向性的作用，既有「類激素作用」，也有「抗雌激素活性」的作用，能夠與內源性雌激素競爭結合受體，減少雌激素與受體結合的機會，從而削弱了體內雌激素促進細胞癌變的生物效應。這種作用和用於治療乳癌的激素療法藥物他莫西芬(Tamoxifen)的機理相似。其他異黃酮化合物也有類似金雀異黃酮的作用。此外，金雀異黃酮還能防止新血管形成，加上之前提過的抗氧化作用等，因而有助防止癌症的發生。



■日本人喜歡食枝豆（即毛豆），即未熟透的黃豆。

黃豆有「綠色牛乳」的美譽

古希臘有一個神話，故事中農業女神的女兒要遠行，女神送了一粒黃豆給她，用以消除邪惡，防治百病。善良的女兒把黃豆留於人間，從此黃豆在人間生長繁殖，成為人類重要的食糧之一。

2016年北京日報有一篇關於黃豆的詳盡報導，提到上述故事，並指出黃豆其實起源於中國。古時黃豆稱為「菽」，有「田中之肉」、「綠色牛乳」的美譽。中國是黃豆的發源地，被稱為「黃豆王國」，從軒轅黃帝時已開始種植。《史記》之《五帝本紀》中有如此記載：「炎帝欲侵陵諸侯，諸侯咸歸軒轅。軒轅乃修德振兵，治五氣，藝五種，撫萬民，度四方。」東漢經學家鄭玄註：「五種，黍稷菽麥稻也。」文中提到的「菽」，就是黃豆。此外，商朝甲骨文中也有「菽」的象形文字；《詩經》亦有「七月烹葵及菽」、「中原有菽，庶民采之」、「采菽采菽，筐之筥之」等詩句，這裏提到的「菽」就是黃豆。從古書的記載可見，黃豆的起源可追溯至大約4,500年前的三王五帝時代。至於豆字，最早見於甲骨文，是指一種形似高腳盤（或者有蓋）的禮器。《說文》云：「豆，古食肉器也。」《詩經》則有「印盛於豆，於豆於登。」的記載，意思大概是把穀物裝上豆盤來進貢。秦漢以後，「菽」字漸漸被豆字代替。

南芪黃豆健脾湯（1人量）

材料：南芪30克、黃豆30克、天冬10克、海帶15克

製法：將材料洗淨，加清水6碗用猛火煲滾後，改用細火煲1個半小時調味即成。

功效：南芪（五指毛桃）性微溫味辛甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；黃豆性平味甘，能健脾利濕，通便解毒；天冬性寒味甘苦，潤肺止咳，養陰生津，還有抗腫瘤作用，尤其是乳腺癌；海帶性寒味鹹，能清熱利水，軟堅消癭，止血。此湯具健脾化濕，潤肺止咳，軟堅消癭功效。

臍中穴（任脈）

定位：在胸部，前正中線上，平第4肋間，兩乳頭連線的中點。

方法：以手掌大魚際上下摩擦臍中穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：理氣止痛。

主治：氣喘、噎膈、胸痛、乳汁少。

主要豆製品中異黃酮的含量

食物	異黃酮含量(mg / 100g)
黃豆粉	199
烤黃豆	128
煮枝豆	55
豆麵醬	43
豆腐	28
豆奶	9
醬油	1.7
鷹嘴豆	0.1
豆油	0