



更年期不適 如何補充大豆異黃酮？

女性大約在 45 至 55 歲間會經歷更年期，由於女性荷爾蒙減少，月經開始出現不規則化，造成身體各種不適。大豆異黃酮在日常應用最廣的是改善更年期婦女的熱潮紅頻率與嚴重度。



張淑如 藥師

撰稿者 張淑如 | 松德院區藥師

女性更年期可能出現熱潮紅、盜汗、陰道乾澀、骨質疏鬆、失眠、血脂、血糖、血栓等問題。對於多數有症狀的女性，年齡在 60 歲以下或停經期 10 年以下者，更年期荷爾蒙療法（menopausal hormone therapy, MHT）的益處似乎大於風險，但實際上不到 30% 的更年期婦女使用此法，即使有 25% 的女性其症狀維持超過 5 年以上，仍拒絕使用。針對熱潮紅問題，有些女性的症狀持續 10 年甚至更久，這種屬於中度至嚴重程度，最有效方法是使用雌激素。

大豆異黃酮結構似雌激素

傳統上，針對中度與重度更年期症候群都是使用荷爾蒙補充療法（hormone replacement therapy, HRT），但鑑於許多人害怕其副作用，如乳癌、子宮內膜

癌、體重增加、血栓中風等風險，以致人們傾向使用天然物質來改善更年期症狀。現今坊間有許多保健食品，其中黃豆是許多女性常使用的食品。

黃豆含有以下生理活性成分：

- 一、植物固醇：結構式與膽固醇相似，卻可抑制其在腸道的吸收，所以植物固醇具有降低血中膽固醇的作用。
- 二、黃豆皂苷：在有大腸癌老鼠身上發現具有抗癌與抗氧化的作用。
- 三、其他如黃豆蛋白與大豆卵磷脂，也發現有降低血中膽固醇的作用。

異黃酮素（isoflavones）為一種植物性的雌激素，在大豆中含量最豐，又被稱為大豆異黃酮（soy isoflavones）。黃豆蛋白中的大豆異黃酮，化學結構式

與女性荷爾蒙的雌激素很像，所以也可作用於體內的雌激素接受體，這些天然成分是植物配糖體的一種形式，通常是以結構式相似的複合物組合存在，其比例約有 95%，在體內會被腸道細菌水解為黃豆苷元及金雀異黃酮，這是一種去糖基的型態然後吸收，現在市面上也有販售去糖基的產品。

改善熱潮紅頻率與嚴重度

黃豆製成的產品頗多，如味噌、豆漿、豆腐、豆腐乳、豆皮、豆干、豆豉等，但這些天然食品的大豆異黃酮含量不一，若是屬於中度至重症者，不建議只靠食品維持，因攝取量不穩定，對症狀改善具有不確定性。

大豆異黃酮在日常應用最廣的是改善更年期婦女的熱潮紅頻率與嚴重度。相關研究指出，口服大豆異黃酮（相當 54mg 的去糖基型），平均持續 6 週至 12 個月，相較於安慰劑，明顯降低熱潮紅的頻率與嚴重度 20.6%。

大豆異黃酮還有其他作用：降血糖、預防骨質疏鬆、預防肥胖、降低乳癌風險等。歐美一項針對女性流行病學研究顯示，攝取較多大豆異黃酮的人，BMI（身體質量指數）比未攝取者低得多。

當然，每個人對藥物或食品的吸收與代謝反應不同，所以須選擇適合自己的。國內也有針對更年期症狀的中藥處方，最常用的應屬逍遙丸與加味逍遙丸，強調疏肝解鬱，有粉劑、錠劑及煎劑可



▲ 天然食品的大豆異黃酮含量不一，若為更年期中度至重症者，不建議只靠食品維持。

選擇，如何使用應與中醫師或藥師討論。提醒民眾，有正常的生活作息、充實的生活與寄託，很多症狀也會改善，如果是較為重症，或是採用一種療法數月都未見改善，務必尋求專業幫助。

參考資料：

1. Christina Weidner, Michel Krempf, Jean-marie Bard, & Murielle Cazaubiel. (2008). Cholesterol Lowering Effect of a Soy Drink Enriched with Plant Sterols in a French Population with Moderate Hypercholesterolemia. *Lipids in Health and Disease*, 7(35).
2. Kyoko Taku, Melissa k. Melby, & Fredi Kronenberg. (2012). Extracted or Synthesized Soybean Isoflavones Reduce Menopausal Hot Flash Frequency and Severity: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *The Journal of The North American Menopause Society*, 19(7), 776–790.
3. Shiho Nakai, Mariko Fujita, & Yasutomi Kamei. (2020). Health Promotion Effects of Soy Isoflavones. *J Nutr Sci Vitaminol*, 66(6), 502–507.
4. Pasquale de Franciscis, Nicola Colacurci, Gaetano Riemma, Anna Conte, Erika Pittana, Maurizio Guida, & Antonio Schiattarella. (2019). A Nutraceutical Approach to Menopausal Complaints. *Medicina*, 55, 502–507.
5. Satoshi Mishima, Kazu-michi Suzuki, Yoichiro Isohama, Naoko Kuratsu, Yoko Araki, Makoto Inoue, & Takeshi Miyata. (2005). Royal Jelly Has Estrogenic Effects in Vitro and in Vivo. *Journal of Ethnopharmacology*, 55, 215–220