

乳癌病友可不可以攝取植物雌激素？

~孫雅祺營養師~

乳癌病友常因雌激素受體檢測或雌激素拮抗藥物的使用，而對植物雌激素可否食用產生疑慮。植物雌激素於自然界中分布相當廣泛，常見如大豆異黃酮、木酚素、香豆素等，會存在於黃豆、山藥、黑豆、苜蓿芽等食物當中，功能上可調節荷爾蒙，減緩雌激素的過度反應。近來有研究指出適量攝取含大豆異黃酮的黃豆可降低乳癌病友之死亡風險及復發率。因此，建議乳癌病友在每日飲食中的豆魚肉蛋類，可搭配 1-2 份豆類及其製品（1 份=黃豆 20 克=半盒嫩豆腐=2 片五香豆干=240 c.c. 豆漿）。而市售植物雌激素營養補充劑，因劑量成分較高，且無足夠的證據證實其長期服用的效益及安全性，因此，不建議病友補充使用。