



進食大豆類食物 可減低死亡風險

一般人認為多吃水果、蔬菜、大豆和魚類等食物都是有益的。大豆含豐富的蛋白質、纖維、植物雌激素等原素，西方的研究已證實大豆可對抗癌症及減低心臟病風險，亦被認為是健康食物，惟華人社會的支持數據較少。香港大學李嘉誠醫學院與衛生署合作進行首個有關華人進食大豆與死亡的研究，結果發現每周進食大豆類食物4至7次，有助減低死亡的風險達30%。

華人飲食習慣與死亡的研究

香港大學李嘉誠醫學院社會醫學系及公共衛生學院，與衛生署於1998年展開此項研究。研究人員前往死亡登記處，向死者家屬搜集死者生前飲食習慣的資料，結果他們成功收集約21,000名60

歲以上的死者資料(佔1998年60歲以上死亡個案的81%)。

隨後，研究人員再邀請10,000名死者的家屬作為對照組，分析他們日常進食大豆類食物、水果、蔬菜、魚類、肉類、奶類、及飲用中國茶的次數及死亡關係。

結果顯示，多進食大豆

類食物的人，其死亡風險都相對較低。每星期進食大豆類食物4次或以上的人士，比每月進食少於1次的總死亡風險低至30%，肺癌、惡性腫瘤、缺血性心臟病的死亡風險低至30%至40%。

另一方面，研究結果又指出，多進食健康食物(如生果、蔬菜、魚類及大豆類食物)的人士，他們的死亡風險較低；反之，肉類及奶類食物卻對死亡沒有任何影響。不過，為了探討肉類和奶類的影響，研究人員隨後再深入分析各種飲食模式，卻有不同的結果。

偏吃奶類肉類增死亡風險

研究發現，多吃大豆、水果、蔬菜及魚類等健康食物的人士，即使多吃肉類及

奶類對於死亡亦沒有影響，但對於少吃健康食物的人士，多吃肉類及奶類卻增加死亡風險。

同樣地，經常飲用中國茶亦有助減低因多吃肉類及奶類所增加的死亡風險。可是，香港的經濟在過去20年迅速發展，飲食習慣也日漸改變為高脂肪、低纖維為主，而香港人平均每日只進食9至10克大豆類食品，顯示大部分人都忽略了大豆類食物的重要性。

大豆的好處

大豆有「黃寶石」之稱，是蛋白質及多種維生素的主要來源，其優點是低熱量，亦不含飽和脂肪酸及膽固醇。美國食品藥物管理局(FDA)核准大豆食品可註明：

「每天攝取25公克大豆蛋白，配合低飽和脂肪與低膽固醇的飲食，可降低罹患心臟病的危險性」的標示。大豆所製成的各種食品包括豆奶、豆腐、味噌、大豆乳製品、大豆粉、大豆蛋白肉及黃豆芽等。

世界許多研究發現，東方人患上乳癌、大腸癌、前列腺癌等癌症的機會率是西方人的四分之一，這可能與東方人愛吃大豆類食物或其製品有關，因為黃豆中含有大量異黃酮素，屬一種抗氧化劑；因此多吃大豆類食物，可降低血中膽固醇，進而預防心臟病。最近的一項研究發現，食用大豆類食物有助

減少停經後婦女出現骨質疏鬆症。

日本人的壽命較長，可能與日本人的飲食習慣是少肉多菜有關；他們除了常吃大豆類食物外，亦經常使用味噌作調味。味噌是由黃豆發酵而成，所以日本人可在日常飲食中吸收豆類製品所包含的物質。

均衡飲食最為重要

經過研究後，已確定大豆的益處。均衡飲食最為重要，其中應包括大豆、水果、蔬菜及魚類等健康食物，且進食的分量不應多於所需，以免出現肥胖。

何世賢博士

香港大學李嘉誠醫學院
社會醫學系及公共衛生學院助理教授

