研究发现女性在童年及青春期多吃大豆或降乳癌风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/42226.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究发现女性在童年及青春期多吃大豆或降乳癌风险。近日，来自香港中文大学（简称港中大）医学院最新研究发现，女性在儿童和青少年时期多吃大豆制品，成年后乳房X光造影密度较低（又称乳房密度），影响成年后乳房组织的组成，并在日后演变成乳癌的过程中为乳房组织提供长期保护。研究结果在《营养素》杂志上发表。

乳房密度是公认预测乳癌风险的重要指标。透过乳房X光造影检视乳房组织密度，是国际公认的乳癌风险预测指标。大豆类食品，包括豆腐、豆浆及其他以大豆为原料的食物，在传统亚洲饮食中相当普遍。

此次研究中，港中大荣休教授何陈雪鹦带领团队评估了香港815名年龄在35至45岁之间、停经前的健康女性，在人生不同阶段，包括儿童期、青少年期、成年早期以至近期的大豆摄取量。

研究结果显示，在童年和青春期持续进食较多豆类食品的女性，其乳房密度比摄取量较低的女性平均低约6%。早期大豆摄取可能影响成年后乳房组织的组成，在日后演变成乳癌的过程中，也会为乳房组织提供长期保护。

研究团队除了为参加者安排乳房X光造影检查外，也通过过问卷评估她们对本地32种大豆食品的摄取量，协助参加者回顾童年、青少年期、成年早期，以及目前的大豆摄取量。经调整年龄、腰围及体能活动等相关因素后，研究人员发现儿童期及青少年期的大豆蛋白摄取，与成年期乳房密度呈显著的反向关系。相较之下，近期大豆摄取量则与乳房密度无关。

研究人员强调，此次研究属于观察研究，并以参加者自我报告的数据为基础，大豆摄取是否直接有助降低乳房密度或乳癌风险，仍需进一步研究验证。大豆类食物富含异黄酮，是一种能与雌激素相关通路相互作用的生物活性物质。研究进一步证实，摄取大豆的时机十分重要，因为儿童期和青少年期是乳房发育的关键阶段，乳腺结构与荷尔蒙的快速变化，影响日后罹癌风险。

何陈雪鹦表示：我们的研究表明，在童年和青少年时期摄取大豆，与成年后乳房密度较低有关。相反，在近期大豆摄取方面则未观察到同样关联，这表明年幼时期摄取大豆或对日后乳房组织发育有一定的影响。我们需要进一步研究验证，并了解改变年幼时期的大豆摄取量是否有助预防乳癌。

世界癌症研究基金会香港大使李咏梅表示：该研究为‘生命早期营养编程’的概念提供了有用的

观察证据，揭示了早期饮食可能有助降低乳癌风险。此外，使用结合视听辅助工具的生活史历，增强对过去饮食习惯的回忆，是该研究在方法学上的重要创新。（来源：中国科学报刁雯蕙）

相关论文信息：https://doi.org/10.3390/nu18071116

作者：陈雪鹦等 来源：《营养素》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发