

一直以来，豆浆都被誉为“植物奶”，由于价廉物美，它在中国人的早餐食谱中非常受青睐。然而其真的能防癌治癌吗？早餐究竟喝豆浆好还是牛奶好？记者为此采访了武警广东总队医院营养科曾晶主任。

豆浆固然能防癌

家庭支持更重要

曾晶认真读完了本报《丈夫5年如一日，手磨豆浆救活癌症妻》的报道后告诉记者，其实豆浆能治病的“神奇”故事古代就有。1900年前的西汉淮南王刘安救母的故事就是其中之一。相传刘安是孝子，其母患病期间，刘安每天用泡好的黄豆磨豆浆给母亲喝，刘母的病很快就好了，从此豆浆就渐渐在民间流行开来。

当记者询问她豆浆是否真能防治癌症时，曾晶回应：“目前分析认为，豆浆中含有丰富的大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂、大豆低聚糖等，这些都是对人体十分有益的物质，具有降低人体胆固醇的功效，手磨豆浆如果没有过滤的话还含有较为丰富的膳食纤维，对结肠肿瘤的防治有一定的积极作用。”

但曾晶同时表示：“我们经常会看到各种鼓舞人心的抗癌故事，但主人公采用的方法不一定具有医学上的广泛指导意义，更不能由此下结论认为单靠豆浆就能治癌。每个个案中的偶然成分都很多，心理状态、自身体质、手术药物等相关治疗这些因素的影响缺一不可，个人认为，起码在该病例中延长生存期的主要因素不是手磨豆浆，也许家庭支持更为重要。”

豆浆VS牛奶

做早餐各有优劣

早餐喝豆浆好还是牛奶好？曾晶表示，两者各有优劣。“客观地说，与牛奶相比，豆浆的蛋白质、钙的含量较低，含磷相对较多，营养价值低于牛奶。牛奶有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，其中钙、维生素B12等含量非常高，但它缺乏维生素C、铁和纤维质，同时，牛奶是动物性食品，含有不太受欢迎的胆固醇和饱和脂肪酸。而豆浆出自黄豆，其蛋白质质量几乎与动物蛋白一样好，同时含铁、维生素B1、泛酸、纤维素，而且不含胆固醇和饱和脂肪酸。”

曾晶介绍，黄豆的脂肪属不饱和脂肪，对于贫血病人的调养比牛奶作用要强，以喝热豆浆的方式补充植物蛋白，可以使人的抗病能力增强。此外，大豆血糖指数为15%，而牛奶为30%，这对肥胖者和血糖高的人来说，选择豆浆更安全。减肥增肌，牛奶比豆浆好

除此之外，牛奶里含有乳糖，全世界约三分之二的人对乳糖不耐受，在亚洲黄种人中有70%不吸收乳糖，相比之下，豆浆在吸收方面更有优势，因为它含的是寡糖，可以100%被人体吸收。

乳癌高危人群

不要大量喝豆浆

曾晶介绍，目前医学理论界对豆浆存在着争议：一方面，很多营养学家比较强调豆浆的养生作用，例如其中的异黄酮对女性身体的保健作用、大豆低聚糖有改善肠道菌群等作用。但另一方面，国外有研究报告称，高剂量的异黄酮素不但不能预防乳腺癌，还有刺激癌细胞生长的可能。所以，有乳腺癌危险因素的妇女最好不要摄取大量异黄酮素或长期大量喝豆浆。另外，黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收，如果过量地食用黄豆或黄豆制品，黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的90%，人会出现不同程度的疲倦、嗜睡等缺铁性贫血症状。什么样的人适宜喝豆浆？

“因此，我们既不要‘神化’豆浆，也不要谈其色变，毕竟长期过量摄入才会出现不良作用，一般人正常饮用少量豆浆不会出问题。成人每天可饮1~2次，每次饮250~350毫升，儿童每次饮200~230毫升。总的来说，豆浆是人类的好朋友，但不应过分强调某种食物的特殊功效，而应尽量做到食物多样化、均衡膳食。”曾晶表示。

溃疡、胃炎须忌豆浆

“豆浆必须充分加热煮沸后才能饮用，因为生豆浆中含有胰蛋白酶和皂角素，会引起恶心、腹泻等中毒现象，煮沸才能将这些有害物质完全破坏。”曾晶告诉记者，以下几类疾病患者在发病期间应暂停饮用豆浆，同时也应忌食或少吃豆制品。

消化性溃疡：严重的消化性溃疡病人忌食黄豆、蚕豆以及豆腐丝、豆腐干等豆制品，包括打成汁的豆浆。豆类所含的低聚糖，如水苏糖和棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

胃炎：急性胃炎和慢性浅表性胃炎病人不能食用豆制品或豆浆，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

伤寒病：尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量、高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产生胀气。

急性胰腺炎：急性胰腺炎发作时，可饮用高碳水化合物清流质饮食，但忌饮用能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

痛风：在痛风急性期要严禁食用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。