

# 黃豆食品並不會影響精蟲數

## Soyfoods Do Not Impact Sperm Count

Soyfoods Association, July 2008

本文係美國黃豆食品協會(Soyfoods Association)針對華盛頓特區報紙標題指出“黃豆製品(Soy Products)會降低精蟲數(Sperm count)”並未對事件做完整的報導之回應。

蓋因 Dr. Jorge Chavarro 在其“人類生育”(Human Reproduction)網上所發表的小型初步研究，係基於聚集的攝取各種黃豆食品並非對於含有黃豆食品的特定膳食(Specific diets)而言所致。Dr. Tammy Hedlund，係 Colorado 大學健康科學中心，病理學系，預防攝護腺癌(Prostate cancer)的研究員，經予以警告提示上述新研究，業已受到驚訝爭論，因此，他認為該新研究結果必須予以大大地謹慎觀察為宜。Dr. Chavarro 發現攝取黃豆食品及黃豆異黃酮(Soy isoflavone)與總精蟲數(Total sperm count)射精量(Ejaculate volume)，精蟲能動性(Motility)或精蟲形態(Sperm morphology)等並無關連，然而這些因素均係精蟲品質與男人生育力(Male fertility)的重要量度標的。該新研究又未予以直接測試其他食品，藥物治療(Medications)或環境因素可能直接影響減少精蟲數的情況。它又予以歸類黃豆食品的高攝取量在於少於每天 3 盎司(Ounce)黃豆飲料，即每三天約 8 盎司黃豆飲料。在大多情況下，這個攝取量並不被認為係任何食品的高攝取量。

美國泌尿學協會(American Urology Association)前會長 Dr. Larry Ross 經予以註解這個新研究猶如大多流行病報告(Epidemiological reports)擁有回溯性者，因此自然地易受各種偏見的影響。其研究對象總人口數小(100 個案)而且幾乎未經予了解或報導有關其他膳食，緊張因素，藥物治療或生活樣式(Life style)等課題的影響而這些卻會影響這些男人的精蟲數。一般均熟知所有男人的精蟲變數，精蟲數的變動(每cc精液所含的精蟲數)係在一日之中會大大的變化。當考量正常精蟲數係在 20~200,000 百萬個範圍時，最為清楚可以了解上述各種影響因素的效應。

Dr. Chavarro 發現攝取最高量黃豆食品的男人能夠產較多的射精量，然而其所含精蟲卻相當於攝取較少量黃豆食品者，而其精蟲量或精蟲數並無大大的差異。如是，這種射精量較大者，卻使攝取較多量黃豆食品者個人的精蟲濃度(每cc中百萬數)降低。這種精蟲濃度急速下降效應不應被誤解為其與生育力降低有所關連。

肥胖(Obesity)可能可以當作該新研究負面發現的解釋。Dr. Chavarro 發現高黃豆食品的攝取係與精蟲濃度較低有關連，但是過重或肥胖男人比瘦男人其關連性更為顯著。含高體脂肪(Body fat) 的男人比瘦弱者，有可能產生更多的雌激素(Estrogen)。

Dr. Chavarro 的該新研究與美國政府及國家健康研究所的大部份研究實績有所抵觸，於此，經予餵養某些控制量的黃豆異黃酮而觀察得悉其對於精蟲的量、質或能動性並無任何影響。經聽到 Dr. Chavarro 的新發現消息後，Dr. Stephen Barnes(美國 Alabama 大學，病理學者)予以提示“於此所觀察的研究係最先發現的相互關連性。有關攝取黃豆對男人影響的研究未曾發現對男性賀爾蒙(Male Hormones)擁有負面的衝擊，但相反地，卻暗示其擁有攝護腺癌(Prostate cancer)預防效果”。

依據 Dr. Nill Kim (Technical Director, U.S. Soy Export Council, U.S.A.)，認為由於亞洲地區其每人的黃豆消費量最高，若 Dr. Chavarro 的推諉主張正確的話，則亞洲人口必甚為些微而反之其人口如今甚為龐大。

請學習健康黃豆食品的有關事實。各項研究均顯示黃豆食品可能降低膽固醇(Cholesterol)，減少罹患心臟疾病(Heart disease)的危險以及抑制某些癌症。

- 關於更多的資訊，請洽[www.soyfoods.org](http://www.soyfoods.org)
- 下列黃豆專家可供參考接洽：

Dr. Stephen Barnes, Professor of Pharmacology & Toxicology, University of Alabama at Birmingham, 205-934-717, [sbarnes.uab@gmail.com](mailto:sbarnes.uab@gmail.com)

Dr. Mindy Kurzer, Professor for the Dept. of Food Science & Nutrition University of Minnesota, 612-624-9789, [mkurzer@umn.edu](mailto:mkurzer@umn.edu)

- 關於男人生育力方面的問題，請洽：

Wendy Isett, Communications Director, American Urological Association, 410-689-3932, [wisett@auanet.org](mailto:wisett@auanet.org)

Nancy Chapman, RD, MPH, Executive Director, The Soyfoods Association of North America, 1050 17<sup>th</sup> Street, N.W. Suite 600, Washington, DC 20036