



2，豆浆喝多了会诱发乳腺癌？

人体内的雌激素水平过高会引发乳腺增生、乳腺癌、子宫肌瘤、子宫内膜癌等，而豆浆中正好含有雌激素，这就使得很多人有所顾虑。

但是，豆制品中所含的大豆异黄酮具有双向调节作用，即当人体雌激素含量低时，大豆异黄酮能提高人体雌激素水平；而当人体雌激素含量高时，它能降低体内雌激素水平。

而且，植物雌激素和人体雌激素并不是一回事，前者活性低，作用远不如人体自身分泌的雌激素。

现在有很多实验都已证实：大豆异黄酮能减缓乳腺癌细胞的生长，降低乳腺癌的发生风险，所以大家可以安心食用。

注意：

豆浆食用时一定要煮熟。当豆浆加热到80~90℃ 时会出现“假沸”，此时，应调小火继续加热3~5分钟，完全去除豆腥味后才能安全饮用。

每日建议摄入大豆的量为30~50克，换算成豆浆即每日不超过800毫升。