

夏滉博士秉持著“以天然方式預防各種疾病”的理念，長期致力於營養醫學的研究，與數大醫院和醫學院進行產學合作和臨床實驗，對於營養醫學的推廣更是不遺餘力。2012年，夏博士特別規劃一系列“婦女疾病與營養醫學的輔助療法”演講，以他多年來的豐富經驗幫助婦女朋友。上半年度在台灣應邀至許多醫學界講課，獲得廣大回響，下半年度的演講邀約更是源源不絕。美國地區他也持續性到各州舉辦同系列的演講，讓新賀斯的朋友都有機會聽到最新的研究資訊。本期月訊特別摘錄夏博士演講精華以饗大眾，更請不要錯過下一次他的演講！

2012 夏滉 博士「營養醫學如何預防婦女常見疾病」演講系列摘要 (I)

雌激素 與女人一生息息相關的荷爾蒙

雌激素是血液循環中的女性荷爾蒙，它以三種形式存在，包括：雌酮 (E1)：10~20%、雌二醇 (E2)：10~20%、雌三醇 (E3)：60~80%。其中以E2活性最強，是以游離的形式存在，對人體造成的傷害機率最大，其次是E1，最弱是E3，這三種形式的荷爾蒙若以上述比例存在，則雌激素維持在正常穩定狀態下。

但這三種雌激素的比例會受到外在因素的影響，其中有些是有害的，例如合成的雌激素、動物產品內含雌激素、環境中化學物等，它們會破壞E1、E2及E3在循環中的正常比例，導致性器官乳房、子宮、卵巢的病變；有些是有益的，例如植物雌激素，因為它是活性最溫和的雌激素，並有幫助阻擋其他過多的雌激素與細胞接收體結合的功能。由此可知：雌激素的活性以及其在循環中的濃度，與許多婦女疾病如：子宮肌瘤、子宮內膜異位、子宮內膜癌、乳癌等有重要的相關性。研究發現，子宮內膜異位與過多的E2雌激素刺激及體內腹腔發炎物質的含量有直接關係；當利用魚油萃取的Omega-3脂肪酸來做抗發炎的物質時，對改善子宮內膜異位症及預防其發生機率有明顯的幫助；而綠茶萃取物：兒茶素，也是抑制子宮內膜細胞中過多E2雌激素的一個重要角色。研究表示，飲食中攝取豐富的蔬菜水果及抗氧化物質的女性，相對之下罹患子宮內膜異位症的比例明顯較低。

人體的另外一個排毒器官：肝臟，也會幫助代謝過多的雌激素，雌激素經過肝臟解毒並代謝後將經由腸胃道排出體外，但如果在這途中雌激素被過多的腸道壞菌所分泌的β-葡糖苷酸酶水解後會再度回收至腸肝循環進入體內。當我們將腸道益生菌的數量提升時，就可以降低壞菌的數量及其分泌的β-葡糖苷酸酶；而利用維生素B、抗氧化劑、葉綠素、及其他保肝草本植物來幫助肝臟提升新陳代謝及排毒也可提升雌激素的代謝。

許多植物雌激素，尤其以大豆，含有豐富的大豆異黃酮，因結構與女性荷爾蒙相似，可與雌激素互相競爭乳房細胞及子宮上皮細胞上接受器的位置，而降低因雌激素 (E2) 過度的刺激乳房、子宮、及卵巢造成的病變。利用營養補充，例如大豆異黃酮來增加有益的植物雌激素在體內的循環，可以有效的幫助預防及改善因過多雌激素所引發的各種婦女疾病。

我們在生活中常無法完全避免環境荷爾蒙對人體的傷害，許多婦女也因更年期而造成體內雌激素不平衡，或因遺傳基因的緣故造成體質本身無法正常調節荷爾蒙的比例；但我們可以利用植物雌激素來降低過多的E2雌激素，同時提升肝臟及腸胃的功能幫助雌激素E2的代謝，並利用魚油及多種抗氧化物質來對抗因體內發炎反應而引起的婦女疾病。

