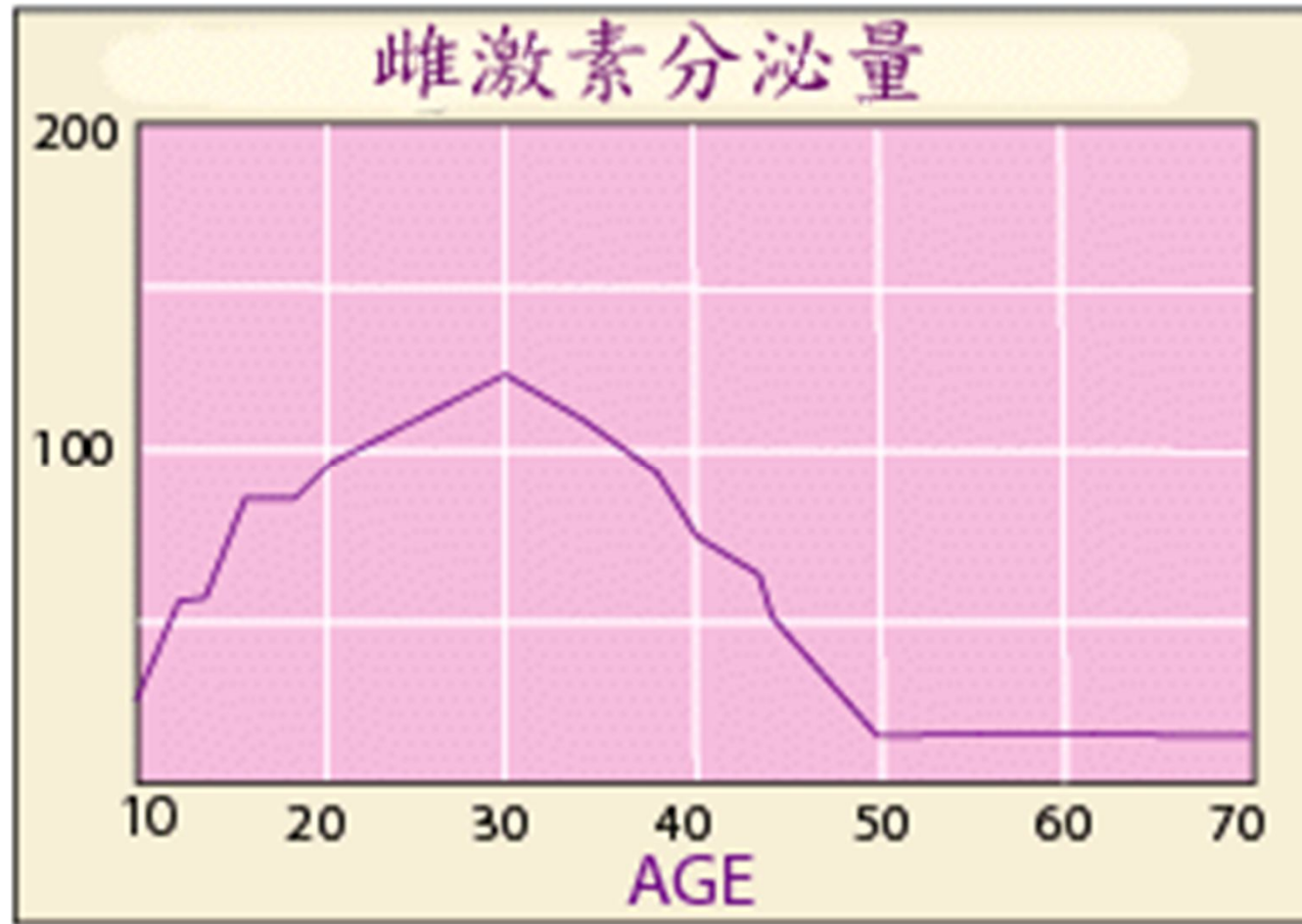


# 更年期是什麼？

婦女因卵巢功能隨年齡的增加，而逐漸退化，由具有生育能力進入到不能生育的過渡時期平均停經年齡在五十歲左右，更年期平均持續二至五年的時間。由於女性荷爾蒙的減少所產生種種不適的症狀，通稱為更年期症候群。

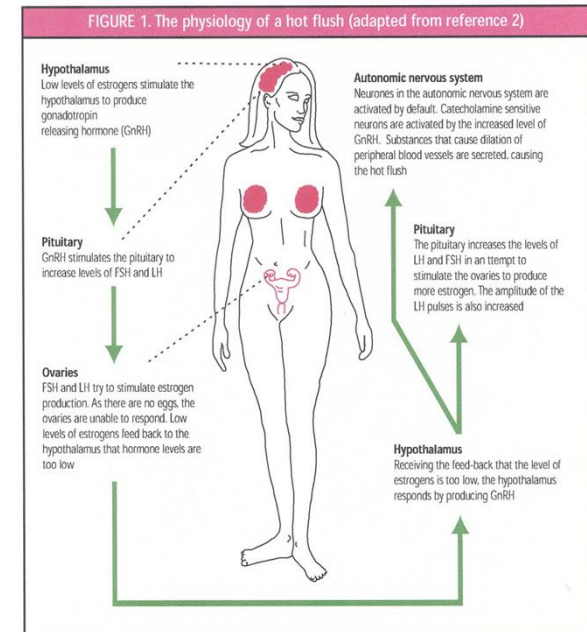
臨床資料顯示婦女平均停經年齡為51歲，衛福部人口資料統計：現代婦女的平均壽命為83歲，所以現代婦女有 $(78-51)/78=1/3$ 的壽命在停經歲月中渡過

女性雌激素賀爾蒙從30歲後開始降低  
更年期由於卵巢功能萎縮，雌激素會嚴重缺乏

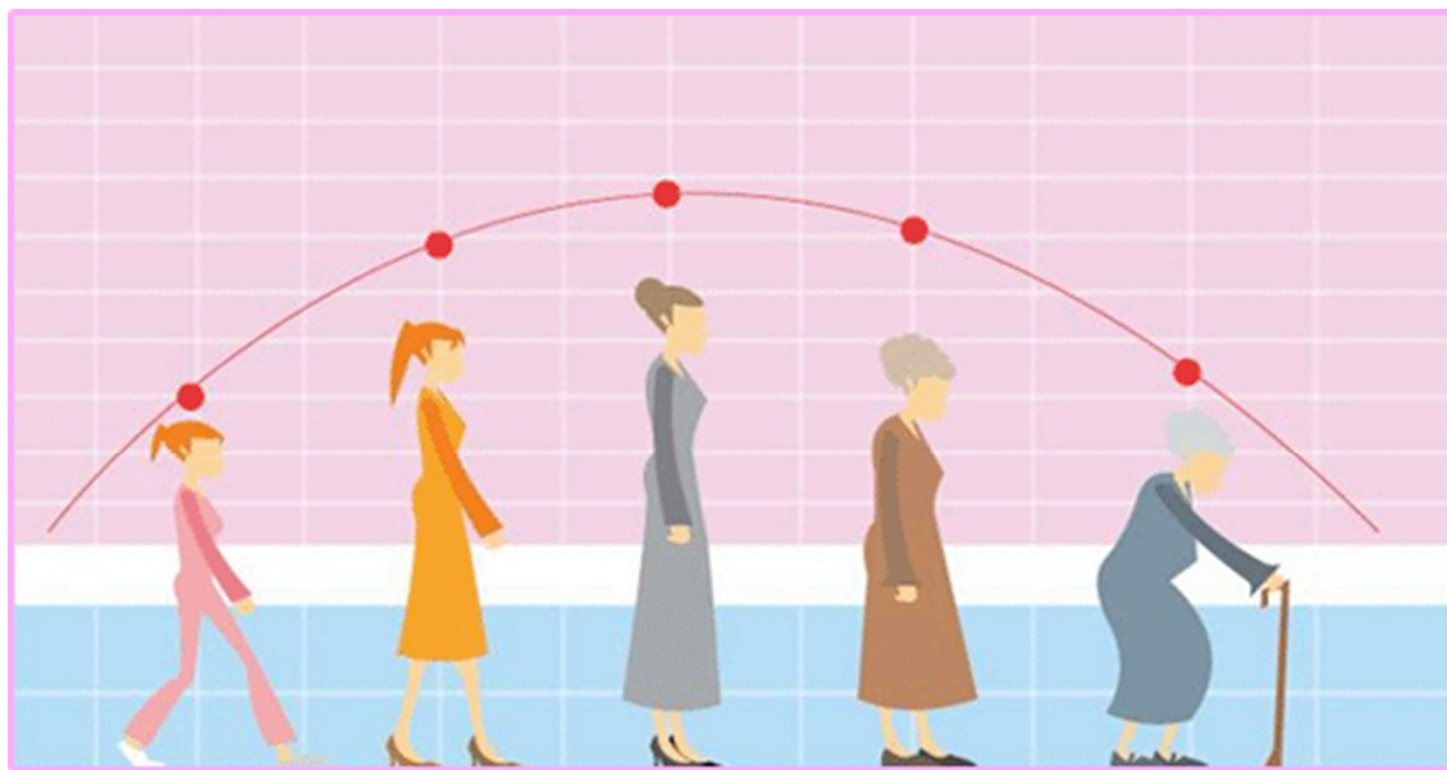


# 更年期主要症狀有哪些？

- 更年期由於卵巢功能萎縮，女性賀爾蒙缺乏，會產生種種生理，與心理方面症候，包括：**月經不順、自主神經系統障礙**，如：**熱潮紅、盜汗、骨質疏鬆、生殖泌尿系統萎縮**，與**精神方面異常**，如：**疲勞、暴躁、困惑、睡不著**等。
- 大約50%的更年期婦女會有熱潮紅、發熱、盜汗現象，而有這些婦女中大半數症狀不會超過二年，約有15%到20%的病人症狀會超過5年。
- 停經後的婦女由於缺乏雌激素，因此陰道與泌尿道的細胞變得比較脆弱，容易受到細菌的侵犯。



# 骨質疏鬆症的成因



## 幼童期

骨質存入 > 骨質流失

骨骼迅速成長

## 青少年

骨質存入 > 骨質流失

骨骼持續發育，一直到35歲達到高峰

## 35歲以後

骨質存入 = 骨質流失

骨質存量停止成長，高峰期會持續一段時間

## 停經期

骨質存入 < 骨質流失

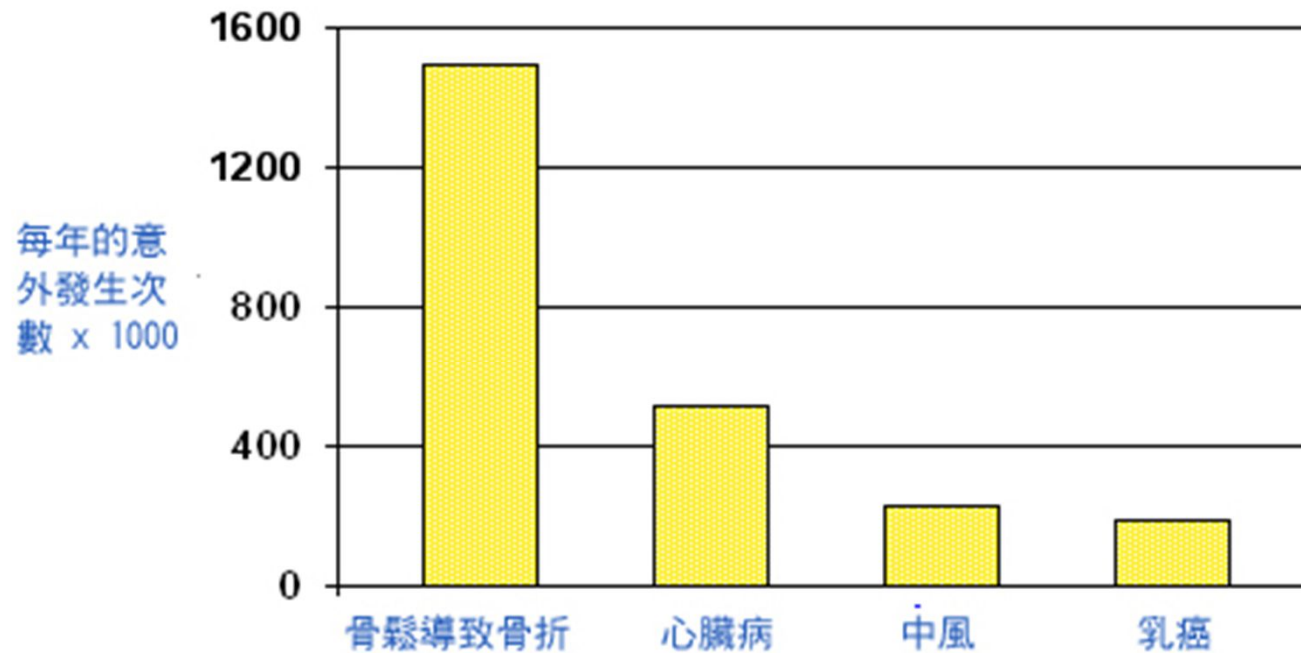
因為骨質存量萎縮，骨骼變的很脆弱

## 老年期

骨質存入 < 骨質流失

即使流失量慢慢減少，如果骨質低於骨折門檻，很有可能引發骨折

# 每年因骨鬆導致婦女發生骨折的機率比心臟病、中風、以及乳癌的發生機率還高

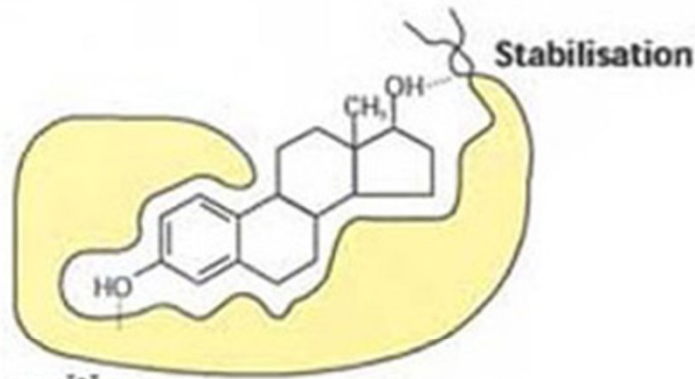


Information obtained from Riggs BL and Melton LJ, 1995, Bone 17(5):505S;  
American Heart Association, Heart & Stroke Facts, 1996; American Cancer Society, Cancer Facts & Figures, 1996.

## 為何選擇植物性雌激素異黃酮？

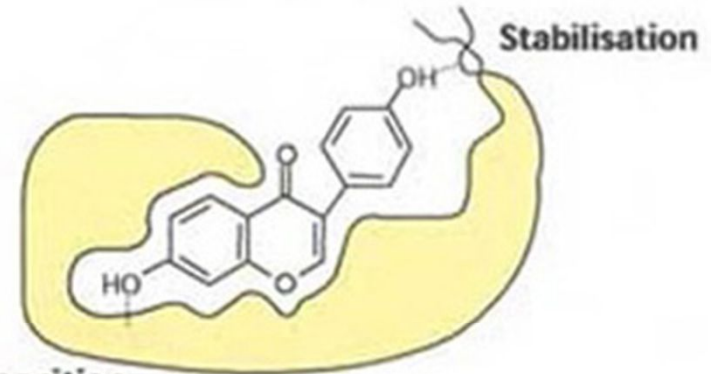
美國「國家衛生研究院NIH」2002年7月9日宣佈中止一項大規模的賀爾蒙補充治療的研究計畫，原因是過去認為治療婦女更年期症候群、預防心臟病等的荷爾蒙混合補充療法，最新研究顯示，**可能增加婦女罹患乳癌、中風、心血管疾病的危險。家族有乳癌及子宮癌病史更應該注意！**

# 植物雌激素異黃酮的選擇性調節作用



Recognition  
雌激素接受體

傳統動物性賀爾蒙雌激素  
17β-Estradiol



Recognition  
雌激素接受體

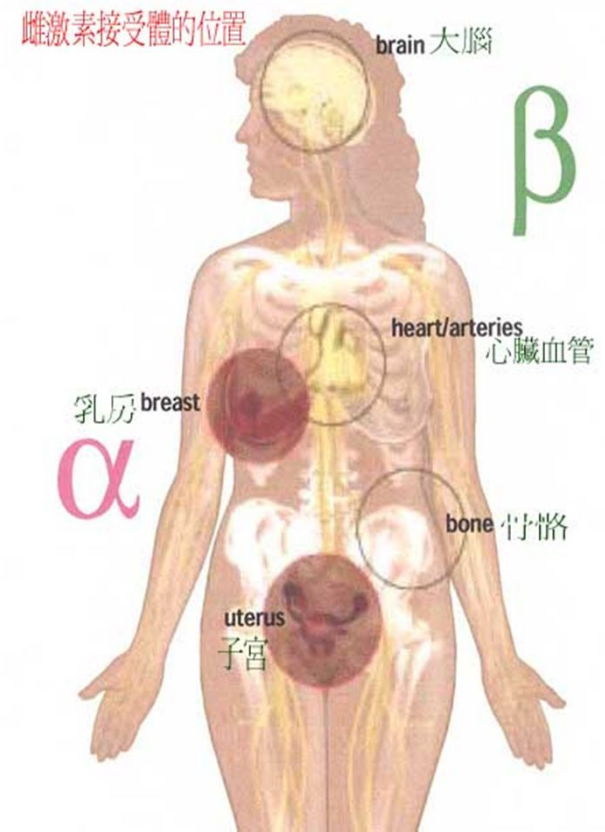
植物性雌激素異黃酮  
Isoflavone

植物雌激素異黃酮的選擇性調節作用 (SERM)：天然植物雌激素-異黃酮 (Isoflavone) 的化學結構與動物雌激素賀爾蒙很類似，因此可以模擬人體雌激素，同時具有搶佔雌激素接受體的作用，因此被稱為”選擇性雌激素接受體調節物”。

## 為何植物雌激素不會對乳房、子宮產生刺激性？

人體的雌激素接受體可分為 $\alpha$ 及 $\beta$ 兩種不同的雌激素接受體

- 動物賀爾蒙可以和 $\alpha$ 及 $\beta$ 兩種不同的接受體都緊密結合，發揮強大的作用。
- 植物性雌激素對於腦部、骨骼和心臟的 $\beta$ -型雌激素接受體的結合作用較強，但對於乳房、子宮的 $\alpha$ -型雌激素接受體（ $\alpha$ -receptor）結合作用較弱，因此比較不會對乳房、子宮產生刺激性。





# 選擇性調節作用

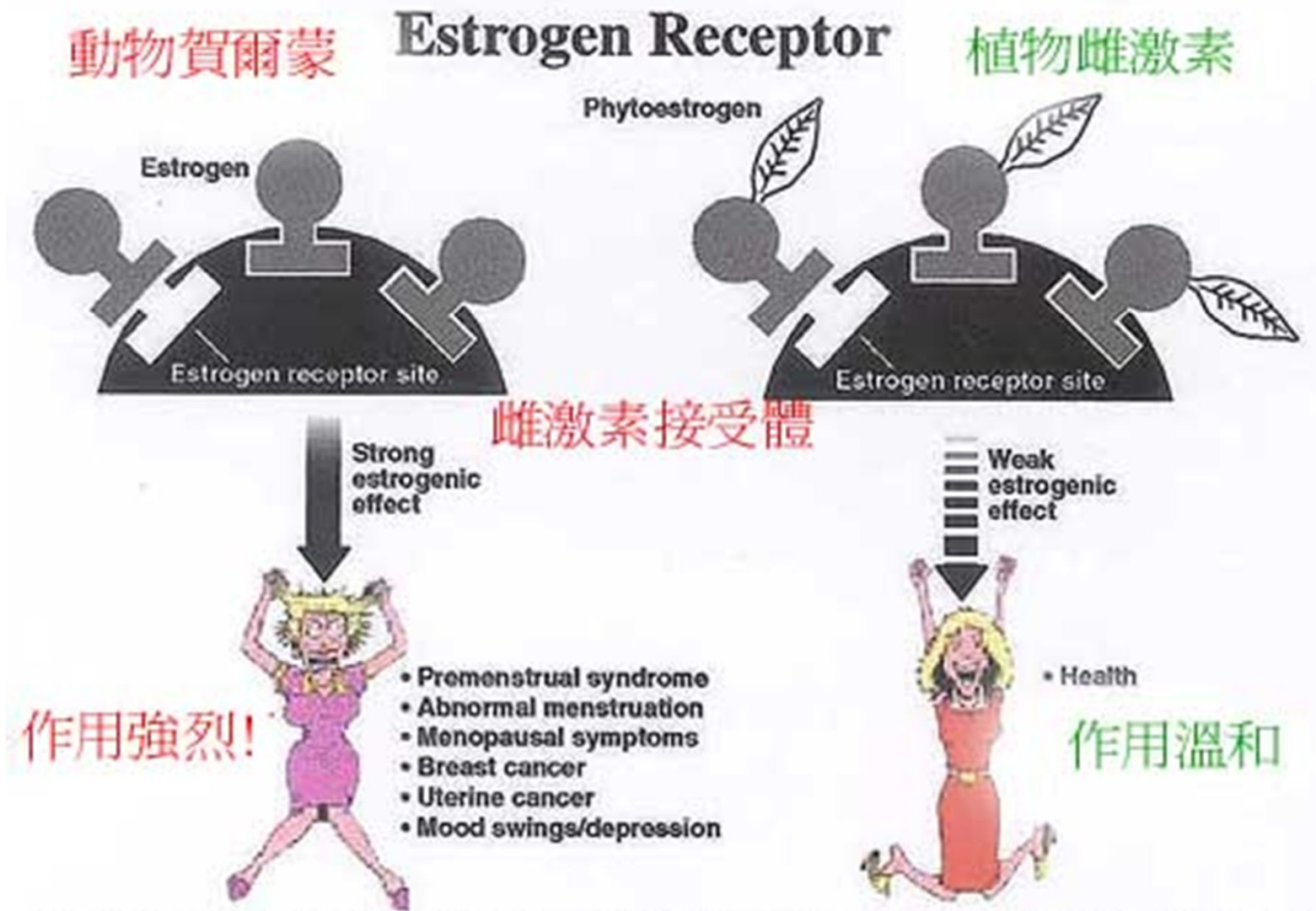


Figure 5: Phytoestrogens compete with estrogens for receptor sites. The effects of phytoestrogens are 40 times weaker than those of estrogens.



# 天然植物雌激素-異黃酮的作用

- 平衡雌激素
- 舒緩更年期症狀
- 遠離乳癌
- 預防骨質疏鬆
- 預防心臟受損
- 抗氧化, 美容

# 植物雌激素-異黃酮的效能

英國皇家婦產科學院更年期另類療法效能分析2006.8.31

## ALTERNATIVES TO HRT FOR MANAGEMENT OF SYMPTOMS OF THE MENOPAUSE

### 11. Conclusions

The efficacy of all the alternative preparations appears to be lower than with traditional HRT (maximally 50–60% symptom reduction compared with 80–90% with traditional HRT). Moreover, the alternatives are not without their own adverse effects and risks, which have necessitated warnings being issued by regulatory bodies for some products. Legislation has been introduced which will make it mandatory for herbal preparations to be registered (but not licensed) with the Medicines and Healthcare products Regulatory Authority (MHRA) in the UK. This will allow some control over what is being sold over the counter. However, this directive is currently only operative in European Union countries.

On the positive side, there are early data that some of the better researched preparations, such as soy and red clover, may well have some benefits, not only on symptom relief but also on the skeleton and cardiovascular system. The SNRIs and their metabolites at low doses are also showing promising results.

**傳統賀爾蒙藥物效能 80-90%**

作用強, 風險高, 適合短期使用以舒緩更年期症狀

**植物雌激素效能 50-60%**

作用溫和, 風險低, 適合長期使用以舒緩更年期症狀

# 英國皇家婦產科學院更年期替代療法總評



Royal College of Obstetricians and Gynaecologists  
Setting standards to improve women's health

2006年5月:

更年期替代療法中以紅花苜蓿異黃酮(Red Clover Isoflavone)及脫氫異雄固酮(DHEA), 大豆異黃酮(Soy Isoflavone)的效果最具臨床實證。

與HRT藥物治療效果比較:

HRT藥物治療降低更年期症狀約80-90%, 替代療法降低更年期症狀約50-60%。

長期食用安全性: 雖然替代療法效果沒有HRT藥物那麼好, 但是長期食用安全性比較高, 風險較低, 因此 HRT藥物比較適合短期使用, 而替代療法較適合長期使用。

紅花苜蓿異黃酮(Red Clover)的安全性最明確, 長期食用紅花苜蓿對乳房密度(Breast Density)與子宮內膜(Endometrial Biopsy)沒有影響。天然黃體素乳霜(Wild Yam Cream)依據生化理論是完全無法經由皮膚吸收的, 月見草油(Evening Primrose Oil), 當歸(Dong Quai), 銀杏(Ginkgo Biloba), 人參, 聖約翰草(St John's Wort), 沒有文獻可以證實有效。

為什麼要選擇紅花苜蓿異黃酮？  
與一般的大豆異黃酮有何不同？



## 紅花苜蓿含有四種高活性去醣體異黃酮



金雀素異黃酮  
Genistein

木質素異黃酮  
Daidzein

花黃素異黃酮  
Formononetin

豆黃素異黃酮  
Biochanin A

## 大豆或黃豆僅含二種異黃酮

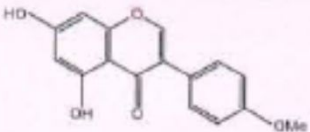
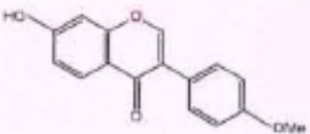
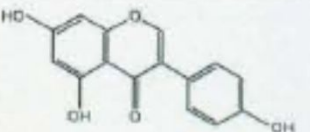
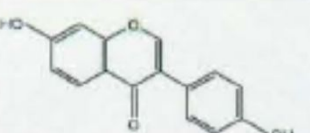


金雀素異黃酮  
Genistein

木質素異黃酮  
Daidzein

# 四種均衡活性異黄酮

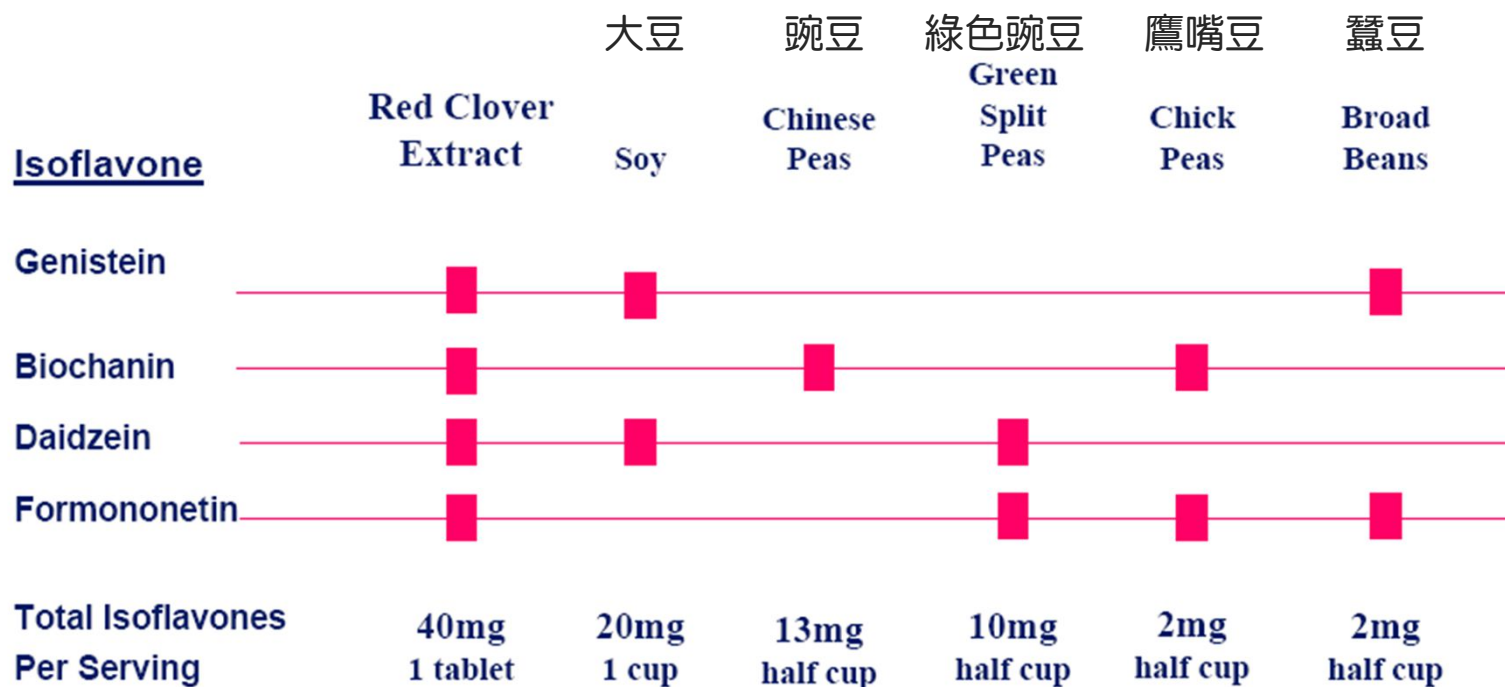
## ■ 4種類のアグリコン型イソフラボン

イソフラボン	含有率	イソフラボンの名称と補足
	約 17.4%	<b>バイオカニンA (Biochanin A)</b> レッドクローバーで含有比率の高い特徴的なイソフラボン
	約 23.2%	<b>フォルモノネチン (Formononetin)</b> レッドクローバーで含有比率の高い特徴的なイソフラボン
	約 0.7%	<b>ゲニス테인</b> :ゲニスチン (Genistin) のアグリコン 一般的なマメ科植物にも含まれるイソフラボンのアグリコン
	約 0.8%	<b>ダイゼイン</b> :ダイジン (Daidzin) のアグリコン 一般的なマメ科植物にも含まれるイソフラボンのアグリコン
total isoflavon	40%以上	スイス・LINNEA社調べ

獨具四種豐富均衡的高活性異黃酮：  
是一般市售大豆異黃酮的2-3倍。

### Relative Isoflavone Content

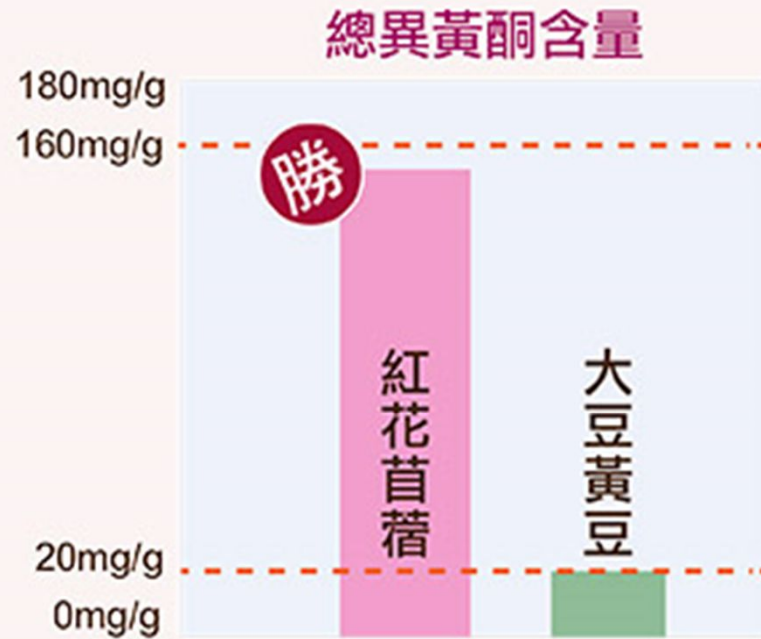
Reinli, K. and G. Block "Phytoestrogen Content of Foods--A Compendium of Literature Values." *Nutrition and Cancer* 26(2): 123-148 (1996)





## 紅花苜蓿的總異黃酮含量遠高於大豆

根據美國農業部愛阿華州大學  
資料庫的測試報告資料顯示：  
紅花苜蓿是自然界異黃酮含量  
極豐富的天然植物！



- 每100公克的乾燥紅花苜蓿 (Red Clover) 所含的活性異黃酮量 (Formononetin、Biochanin) 最高達2155mg以上

# 紅花苜蓿VS大豆異黃酮的效能比較

大豆

紅花苜蓿

北美升麻

	Soybean	Red clover	Black cohosh
潮熱盜汗 のぼせ・ほてり	短期間では効果無し	41%~75% Placebo13~30%	30%~50% Placebo22~45%
精神神経症状	データ無し	++	+
不眠・浅い眠り	データ無し	+	+
乳ガン抑制	++	++	データ無し
子宮内膜のガン予防	+	+	+
心血管保護	++	++	データ無し
骨粗鬆症	+	++	++
前立線ガン予防	+	++	データ無し

ウイーン大学病院, 2003

## 紅花苜蓿VS大豆異黃酮的婦女保健比較

更年期替代療法中以紅花苜蓿異黃酮及大豆異黃酮的效果最具臨床實證  
其中紅花苜蓿異黃酮的安全性最明確，保健功效多樣化！

保健功效	<b>勝</b> 紅花苜蓿異黃酮	大豆異黃酮
熱潮紅、盜汗	改善率41~75%	短時間無效果
精神方面異常 如：疲勞、暴躁、困惑	極好	不明
失眠、睡不著	極好	不明
乳癌預防	極好	極好
子宮內膜癌預防	好	好
心血管保健	極好	極好
骨質疏鬆	極好	好
前列腺癌預防	極好	好

# 紅花苜蓿異黃酮分子量小高活性

活性與吸收率高於大豆異黃酮！

異黃酮有兩種型態：

一種是分子量較大，低活性之配醣體異黃酮Glycoside Form，  
另一種是分子量較小，高活性之去醣體異黃酮Aglycone Form，  
紅花苜蓿含豐富的去醣體異黃酮比大豆的配醣體吸收率佳！

勝

紅花苜蓿  
去醣體

分子量小  
高活性

吸收率  
大約可達到90%

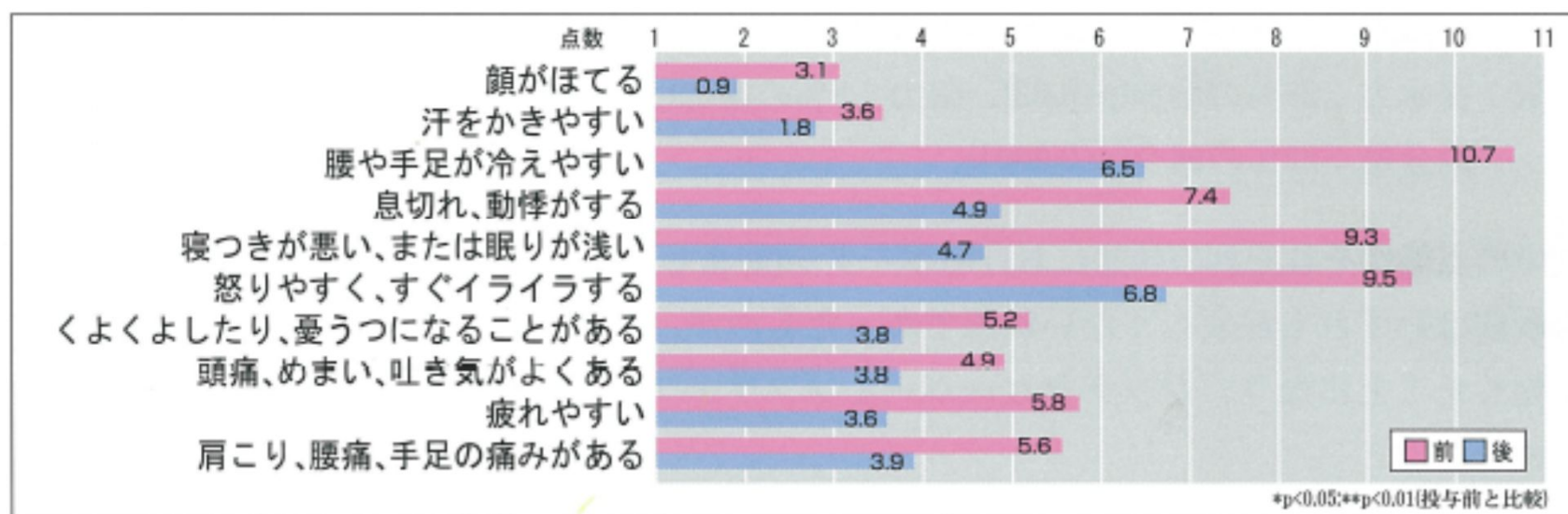
大豆/黃豆  
配醣體

分子量大  
低活性

吸收率  
大約只達到20%

# 紅花苜蓿全面改善更年期症状

## レッドクローバーエキスIFL40摂取前後のSMIの変化の内訳



『更年期障害の改善に優れた「レッドクローバーイソフラボン」』, Food Style 21,8 (2004)

# 紅花苜蓿降低更年期評估指標 改善熱潮紅及夜間盜汗

- 一則對照研究指出，服用紅花苜蓿萃取物（每日80 mg，持續90天）能降低受試者的Kupperman Index（更年期評估指標），效果可達75.4%，另外，針對熱潮紅及夜間盜汗，改善幅度也可達70%
- [Gynecol Endocrinol. 2012 Mar;28\(3\):203-7. doi: 10.3109/09513590.2011.593671. Epub 2011 Aug 26.](#)
- **The effect of red clover isoflavone supplementation over vasomotor and menopausal symptoms in postmenopausal women.**

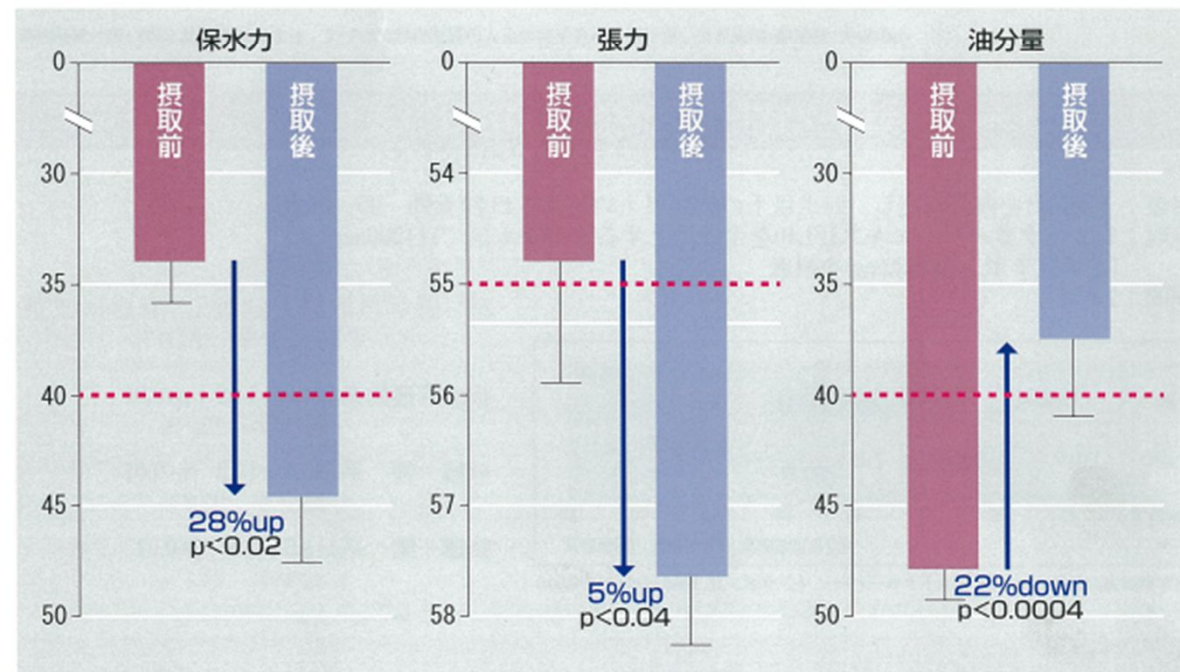
# 紅花苜蓿異黃酮的抗氧化美容效果

## 美肌に対するヒト有効性試験

対象：健常人女性 (43~53歳)、5名

摂取：レッドクローバーエキスIFL40  
を主成分とするカプセル剤で1日100mg(イソフラボン換算40mg)を摂取

期間：2か月



<試験協力機関>高輪クリニック

結果：被験者5名中4名に有効性が確認(有効率：80%)。

内訳：保水力；28%の増加(p<0.02)、張力；5%の増加(p<0.04)、  
油分量；22%の減少(p<0.0004)。

# 北美紅花苜蓿天然植物異黃酮

天然成份最精純

無任何動物成份，全素食可用

非豆類來源

不含嘌呤(普林)

不增加尿酸大部份人都能食用

幾乎沒有熱量

長期食用不會增加身體的負擔

溫和安全無風險

歐洲食品安全管理局EFSA確認長期補充不會增加健康風險





# 安全性：不會增加乳癌與子宮內膜病變機率

異黃酮確實有助改善更年期症狀，而且不會增加乳癌的風險

## Safety

- Breast

No evidence of increased breast density

Atkinson et al Breast Canc Res 2004

No data on safety after breast cancer diagnosis

Antoine et al Climacteric 2007

Panay & Rees SAC Opinion Paper 6 RCOG 2006

- Endometrial

No evidence of endometrial hyperplasia (biopsy and scan data)

Clifton-Bligh Menopause 2001 (USS)

Hale Menopause 2001 (Biopsy)



- **異黃酮降低亞洲婦女乳癌的發生率與復發機率**

2011年1月Breast Cancer Res Treat醫學期刊研究證實：  
異黃酮降低亞洲婦女乳癌的發生率與復發機率

- 中國蘇州大學研究人員依流行病學統計異黃酮攝取量與乳癌的**關係發現：**
- **亞洲婦女異黃酮攝取量與乳癌發生率成反比**
- **亞洲婦女異黃酮攝取量與乳癌復發率成反比**

Breast Cancer Res Treat. 2011 Jan;125(2):315-23. Epub 2010 Nov 27.  
Soy isoflavones consumption and risk of breast cancer incidence or recurrence:  
a meta-analysis of prospective studies.

## • 降低乳癌患者的復發機率與死亡風險

2009年12月JAMA醫學期刊發表大型研究證實：  
攝取含異黃酮的食物會降低乳癌患者的復發機率與死亡風險

- 研究人員針對中國「上海乳癌婦女存活研究」的數據進行研究分析。這些婦女在2002年3月至2006年4月之間被診斷出患有乳癌，接下來持續被追蹤觀察4年直到2009年6月。在此研究期間，5033位婦女中有444位死亡，有534位乳癌復發或是因乳癌相關症狀而死亡。
- 異黃酮攝取量最多的婦女四年間死亡率為7.4%，乳癌復發率分別為8%
- 異黃酮攝取量最少的婦女四年間死亡率為10.3%，乳癌復發率分別為11.2%
- 每天吃40毫克的異黃酮的食品，就會對身體產生益處。
- 植物中的異黃酮為一種類雌激素化合物，異黃酮會與身體內的雌激素競爭，與細胞受體結合以減少雌激素在體內的量並且阻礙癌症生長的能力。

*Soy Food Intake and Breast Cancer Survival*  
JAMA. 2009;302(22):2437-2443.

## 2015年10月歐洲食品安全管理局EFSA公告 解除補充異黃酮可能產生的健康風險疑慮

- 歐洲食品安全管理局(EFSA)經過長期的評估,包括檢視43篇人體研究報告與62篇動物研究報告,確認長達5年每天補充150mg的異黃酮補充品,並不會增加乳癌,子宮內膜癌的風險,也不會影響甲狀腺賀爾蒙, EFSA認為更年期婦女補充含異黃酮的營養補充品是安全無虞的.
- Safety of isoflavones from food supplements in menopausal women
- <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4246>

## ● 預防乳癌與中風醫學研究報告

2009年6月美國可信任營養評議會

US Council for Responsible Nutrition (CRN)

發表：統計過去20年有關異黃酮素的醫學研究報告顯示：更年期女性長期補充紅花苜蓿異黃酮或大豆異黃酮，確實有助改善更年期症狀，而且不會增加乳癌的風險，異黃酮素甚至有助於延緩乳癌病人或乳癌高危險族群的乳癌進程。

Press Release

[www.crnusa.org](http://www.crnusa.org)



Council for Responsible Nutrition

*The Science Behind the Supplements*

FOR IMMEDIATE RELEASE

Contact: Season Solorio, 202-204-7682

INTERNATIONAL RESEARCHERS CONVENE MEETING ON ISOFLAVONES

# 2009年美國醫藥期刊：長期補充紅花苜蓿異黃酮不會增加乳癌與子宮內膜癌的機會

維也納醫科大學交叉比對研究證實：紅花苜蓿與大豆異黃酮安全有效：維也納醫科大學研究統計共92篇近10000人次的異黃酮文獻發現：更年期女性長期補充紅花苜蓿與大豆異黃酮不會增加乳癌與子宮內膜癌的機會，而且可以提供多種保健的作用。

美國醫藥期刊(The American Journal of Medicine)“[Side Effects of Phytoestrogens: A Meta-analysis of Randomized Trials](#)” The American Journal of Medicine October 2009, Volume 122, Issue 10, Pages 939-946.e9. °

CLINICAL RESEARCH STUDY

THE AMERICAN  
JOURNAL of  
MEDICINE®

## Side Effects of Phytoestrogens: A Meta-analysis of Randomized Trials

Clemens B. Tempfer, MD,<sup>a</sup> Georg Froese, MD,<sup>a</sup> Georg Heinze, PhD,<sup>b</sup> Eva-Katrin Bentz, MD,<sup>a</sup> Lukas A. Hefler, MD,<sup>a</sup> Johannes C. Huber, MD, PhD<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Department of Obstetrics and Gynecology and <sup>b</sup>Department of Medical Statistics, Medical University Vienna, Austria.

# 2008年9月歐洲ESC醫學期刊發表 異黃酮有助血管健康研究報告

更年期女性長期補充異黃酮，有助改善血管上皮細胞功能異常，預防中風。

Reduction of C-reactive protein with isoflavone supplement reverses endothelial dysfunction in patients with ischaemic stroke European Heart Journal Advance Access published online on September 23, 2008。

European Heart Journal Advance Access published September 23, 2008



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehn409

CLINICAL RESEARCH

---

**Reduction of C-reactive protein with isoflavone supplement reverses endothelial dysfunction in patients with ischaemic stroke**

# 其他醫學研究報告

- 高劑量異黃酮可以替代更年期賀爾蒙藥物療法
- "Effect of high-dose isoflavones on cognition, quality of life, androgens, and lipoprotein in post-menopausal women," Basaria S, Wisniewski A, et al, J Endocrinol Invest, 2009; 32(2): 150-5.
- 補充植物雌激素可以增加骨質密度  
Phytoestrogen Supplement May Increase Bone Mineral Density.-Menopause. 2003;10:522-525
- 較高劑量異黃酮能夠更有效的增加骨密度、預防骨質疏鬆症
- 歐洲營養學雜誌(European Journal of Nutrition)
- 異黃酮可以改善中風者的血管健康
- Reduction of C-reactive protein with isoflavone supplement reverses endothelial dysfunction in patients with ischaemic stroke -European Heart Journal Advance Access published online on September 23, 2008



## 市售熟齡女性保健食品比一比

勝	產品	來源	活性成分	含量	主要用途	熱量
	紅花苜蓿 異黃酮	北美紅花苜蓿 (Red Clover)	含四種 異黃酮	異黃酮 含量高	補充 異黃酮	幾乎 沒有熱量 不會發胖
	大豆 異黃酮	大豆 黃豆(SOY)	含二種 異黃酮	異黃酮 含量中	補充 異黃酮	高熱量
	胎盤素	動物胎盤素	動物性 賀爾蒙	含不定量 賀爾蒙 不含異黃酮	補充 賀爾蒙	高熱量
	蜂王乳 (蜂王漿)	乳蜂吃下 蜂蜜和花粉後 和蜜蜂唾液 混合而成	癸烯酸 維生素 蛋白質	完全不含 異黃酮	營養補給	高熱量
	月見草油	北美夜櫻草 (EPO)	亞麻油酸(LA) 次亞麻油酸 (GLA)	完全不含 異黃酮	調節 生理機能	高熱量

## 鎂力再升級！幫助入睡／養顏美容／青春美麗



新添加美國 Novotech Nutraceuticals  
專利甘氨酸鎂(螯合鎂) Magnesium glycinate

熟齡婦女很容易鎂含量不足，鎂會參與人體300多種的酵素反應，是生化反應過程中必需的輔助因子，可以鬆弛緊張，使心情平靜愉悅，幫助入睡，也是女性維持美麗與健康的重要礦物質！

### 鎂的功能

有助於心臟、肌肉及神經的正常功能。有助於骨骼與牙齒的正常發育。有助於維持醣類的正常代謝。  
有助於身體正常代謝。

# 領先採用HPMC低敏植物膠囊



全球綠色概念發達，先進國家爭相使用

## HPMC植物膠囊

3大優勢：防潮性佳，吸收快，素食

無任何動物成份，不含高致敏性蛋白質，不增加身體負擔



### 穩定

含水量僅動物膠1/3  
台灣高濕度，植物膠囊  
更能穩定活性成份、  
不易變質！

### 速溶

30分鐘完全溶解  
植物膠囊比動物明膠  
溶解快數倍，成分更  
好吸收！

### 素食

全天然新型全素食  
萃取自天然樹皮，  
在歐美每年以兩位數  
的速率成長！

### 低敏

對身體無負擔  
植物膠囊不像動物  
明膠含有高致敏性  
蛋白質。

# 成份劑量與食用法



## 每顆膠囊含有主要成份

北美紅花苜蓿抽出物 ..... 400mg(毫克)  
含四種高活性去醣體植物異黃酮

美國專利甘胺酸鎂(螯合鎂) ..... 50mg(毫克)

每天一粒、青春永駐：

每顆膠囊含有標準建議攝取量每天50-60mg之異黃酮。

- 建議食用法：每日早晨1顆膠囊(空腹食用最佳)，多食無益。
- 可搭配【愛克明紅藻鈣】每日早晚各1顆，幫助留住骨本。
- 可搭配【好神舒活GABA】睡前食用2顆，幫助入睡。

### 注意事項

紅花苜蓿是北美傳統可食用的草本植物沒有特別的食用禁忌，但如果您對異黃酮有食物過敏的反應（如起紅疹發癢）請立即停用

高濃縮的植物萃取物接觸空氣後比較容易有粉末凝結的凍膠現象，不會影響其活性成份，請安心食用

※購買/開罐後請放置於陰涼乾燥處或冰箱冷藏室，避免長時間處於高溫高濕環境

### 普羅曼絲 Q&A

- **普羅曼絲有任何食用禁忌嗎？**

沒有特別的食用禁忌，但兒童孕哺乳婦不建議食用。

- **普羅曼絲有任何副作用嗎？**

根據一份有300人參加的實驗報告並未發現有任何的副作用，也不會增加體重、不會乳房脹痛、不會脹氣、頭痛等。

- **多久可以看到效果？**

通常在補充1~2周(14天)後可以有明顯的感覺，連續食用6周(42天)後達最佳狀態。

- **除了普羅曼絲外，我還應該補充哪些維他命嗎？**

通常建議每天補充鈣質500~1000mg，維他命E 400IU及鐵劑18~20mg