

每日1杯甜飲 提早初經 增患乳癌

【本報訊】港童常飲汽水，有機會種下患癌種子。美國哈佛大學一項研究發現，女童每日飲一杯含糖飲品，可致提早發育，出現初經時間平均早2.7個月，有機會增患乳癌風險。

該項最近刊登在《人類生殖》(Human Reproduction)醫學期刊的研究，由哈佛大學公共衛生學院、流行病學系進行，在1996至01年收集5,500多名9至14歲女童的健康狀況，而女童參與研究時尚未來初經。

哈佛研究 影響賀爾蒙

研究比較每天攝取1杯至1杯半甜飲的女童，和1周喝兩杯以下甜飲的女童，前者較後者初經提早2.7個月。

研究人員指，初經提早2.7個月即相當於「中度影響」的乳癌風險。而過去研究發現，初經提早1年來臨，日後罹患乳癌風險增約5%。

研究人員解釋，人體迅速和大量攝取糖分，可能導致賀爾蒙胰島素快速增加，影響性賀爾蒙濃度；美國和其他地區甜飲攝取有普遍情形，認為研究結果令人擔憂。

不過，有其他專家認為這項研究有缺陷，因研究的數據由女孩自己或父母回報體形和消耗飲料等資料，方法容易導致誤差。

本港內分泌和糖尿科專科醫生陳國榮指，攝取過多糖份，亦增加熱量的攝取量，易出現中央肥胖，身體的胰島素會因而出現抗拒，繼而製造大量胰島素，但如胰島素不足，糖份便會帶去細胞，血液中的糖份過多，便會形

成糖尿病，同時會增加體內雌性賀爾蒙，增患癌症風險，包括乳癌。

中大營養研究中心註冊營養師張可琪也指，近年本港兒童肥胖問題趨增，肥胖

因子會增發炎頻率，及擾亂賀爾蒙，因而致兒童提早發育，而來經是女童開始發育其中一個特徵。



◀有研究發現，女童每日飲一杯含糖飲品，出現初經時間平均早2.7個月，有機會增患乳癌風險。

(資料圖片)