

2010 一篇外國論文收集了 19 個有關大豆對緩和更年期婦女潮熱的效果的研究數據，並加以分析。這 19 個研究都用隨機對照試驗的方式，進行為期起碼 12 個星期的研究，當中分別讓實驗婦女服用天然大豆、大豆提取物，或經由提當煉而成的大豆異黃酮濃縮，並把她們的潮熱情況與只服用安慰劑的婦女作對比。總結這 19 個研究的發現，得出的結論是，大豆對緩和更年期婦女的潮熱問題的確是有幫助，暫時未有明確數據顯示要服用多少大豆才足以發揮效果。

Bolaños, R; Del Castillo, A; Francia, J (2010). "Soy isoflavones versus placebo in the treatment of climacteric vasomotor symptoms: systematic review and meta-analysis.". *Menopause* 17 (3): 660–6