

英國赫爾大學於2015年發表了一項研究異黃酮對減緩骨質流失的研究報告。研究員找來200名剛踏入更年期的婦女，把她們分成兩組，一組每天服用含異黃酮的大豆蛋白補充劑；而另一組則服用不含異黃酮的大豆蛋白補充劑。六個月後，研究員對所有婦女抽血檢查，並發現服用含異黃酮的大豆蛋白補充劑的骨質流失率比沒有服用異黃酮的婦女較低，亦即是說，大豆中的異黃酮能有助預防骨質疏鬆症。

ThozhukatSathyapalan, Mo Aye, Eric S Kilpatrick, Alan S Rigby, William D Fraser, Natalie J Thatcher & Stephen L Atkin. Soy protein with isoflavones reduce bone turnover markers in women during their early menopause – a randomised double blind parallel study. Endocrine Abstracts (2015) 38 P5 | DOI:10.1530/endoabs.38.P5