

增加雌性激素分泌，舒缓更年期综合症：长期补充大豆异黄酮可使雌激素水平维持正常，达到改善经期不适的目的。对于处于更年期的女性可以舒缓更年期综合症，提高性生活质量。提高免疫力：大豆异黄酮能过双向调节体内雌激素，从而提高人体免疫力。预防骨质疏松，增强骨密度：大豆异黄酮可以和破骨细胞上的雌性激素受体结合，减少骨质流失。同时，大豆异黄酮还能增加机体对钙的利用吸收，增加骨密度。延缓衰老，使皮肤光滑、细腻、富有弹性：大豆异黄酮的类雌激素作用可使女性皮肤光润、细腻、柔滑充满弹性，焕发青春风采，推迟绝经期的来临，达到延缓衰老的作用。

服用剂量

根据女性卵巢功能衰退的机理，35岁的女性就开始需要服用大豆异黄酮。40岁以前服用小剂量，41-45岁应该服用足够剂量，50岁以后需大剂量服用，无更年期症状者剂量可偏小。