

食全食美

让你享受吃的乐趣

木瓜丰胸法已成了时下很多白领女性追求而奉行的“真理”，各种以丰胸为目的的木瓜粉在网上大肆销售，木瓜饮料也受到女士狂爱，甚至还有像木瓜炖雪蛤这样的“丰胸菜”推出。可专家却表示，木瓜固然有很强的营养成分，但绝无半点丰胸效果。所谓木瓜丰胸法没有科学依据。

杯具啊！木瓜真的不丰胸？



木瓜炖雪蛤 资料图片

餐馆必点女人菜：木瓜炖雪蛤

在网上，“木瓜丰胸法”在上千篇文章中都有详细的记载。这些文章中，都将木瓜比作传说中的“万寿果”，不仅鲜美还兼具食疗效果，尤其对女性更有美容功效。还有人倍加推崇一个丰胸菜：木瓜炖雪蛤。

王小姐告诉记者，她经常在家做这道菜，不复杂，可以说这是一道出名的女人菜，在很多餐厅里都可以见到，每次去吃饭也是必点，木瓜炖雪蛤有润肤养颜的功效，木瓜营养非常丰富，听说还含有一种特别的酵素，称为木瓜蛋白，可以促进女性的肌肤代谢，帮助溶解毛孔中堆积的油脂及老化角质，所以多吃木瓜能让肌肤显得更明亮、清新。让王小姐这么心仪这道菜的另外一

个重要原因就是，这道菜甚至还有丰胸的效果。不过王小姐坦承，吃了之后并没有多大效果。王小姐因为减肥，到医院看病，咨询医生后才知道，木瓜丰胸实际上根本没有科学依据。

丰胸不丰胸，两个例子能说明

“木瓜有没有丰胸的效果，其实两个例子就可以从另外一个角度去证明。”江苏省省级机关医院普外科主任医师雷万福告诉记者，婴儿出生后，在最初的3-5天，乳腺会增大，一个月后，乳腺又在变小。出生初期，乳腺增大，是因为母亲的雌激素遗传到孩子身上，还在继续发挥“余热”，但是随着孩子出生后，遗传而来的雌激素慢慢减少，乳腺也就缩小了。还有一个例子就是变性人，如果男人变成女人，会注射雌激素，来达到增大乳腺、丰胸的目的。通过上述两个例子，可以很明显地看出，胸部大不大，与雌激素有直接的关系，食物里一般不会有这么大量的雌激素，而且食物不是直接作用于血液里，而是经过消化道、胃等复杂机制被人体吸收，最后真正作用在丰胸上的，应该少之又少。所以，在医生看来，木瓜等食品没有丰胸的效果。那些吹嘘木瓜有丰胸效果的，无外乎是商家玩的噱头。

木瓜营养倒是丰富

雷万福告诉记者，之所以会

有木瓜丰胸的说法，是因为木瓜中含有木瓜酶，能促进乳腺激素分泌，因此很多人认为这就是丰胸。但实际上，女性的乳房由乳腺组织、脂肪组织和胸大肌这三部分组成，而乳房的大小也和这三部分有关。从医学角度来说，乳腺组织发育与雌性激素有关，而木瓜中所含的木瓜酶、木瓜酵素、维生素A和C等都与乳腺组织无关。“如果非要生拉硬扯说这些营养物质有助于丰胸，那么大部分水果都有这个效果，木瓜只不过是营养物质更丰富一点而已。”雷万福说。

有时反倒能使胸部变小？

网上对木瓜的说法也并不是一边倒能丰胸，也有专家认为，木瓜吃多了，可能反而使胸部变小。据称，木瓜中含有的木瓜酵素，不仅可以分解蛋白质、糖类，更可分解脂肪，而乳房的大小和脂肪有很大的关系。其实许多女性在减肥瘦身的过程中，都有过这样的经历，就是身上的脂肪没有减掉多少时，反而觉得乳房明显小了。所以，既然木瓜中含有能分解脂肪的木瓜酵素，也就意味着木瓜能起到减肥瘦身的效果，因此只可能会缩小乳房，而不会增大乳房。

雷万福笑着说，这个说法也有点过了，木瓜说到底，就是种水果，说这个水果能让胸部变小，如同说它能丰胸一样，没有多少科学依据。

通讯员 周艳琴
快报记者 刘峻

双面胶

婆媳关系 五味杂陈

10点一下午4点 QQ:1105198047
网站:登录都市圈网(www.dsqq.cn),进入论坛“完美女人帮”发帖讨论

媳妇带孩子被婆婆骂“比后妈还狠”

不过，媳妇用“教育效果”让婆婆折服

在教育下一代的问题上，刘女士与婆婆有很大分歧。有一次，孩子不吃饭她就让他饿着，其行被婆婆视为“后妈”作风。不过，看着小孙子一天天成长、进步，婆婆万大妈不得不暗暗佩服起这个媳妇来！看看，刘女士是怎么一步一步赢得婆婆的认同的？

孙子挨饿，婆婆掉泪

与天下父母一样，媳妇刘女士也望子成龙。不过，在教育孩子的方式上，婆婆万女士接受不了媳妇那一套。以吃饭为例，孙子两岁时，媳妇就让他自己拿筷子吃饭。媳妇还与孙子约法三章：“现在乖乖吃饭，否则待会儿什么都不能吃。”

3岁半左右的一天中午，孙子闹情绪，不肯吃饭。媳妇教训他几句，小家伙竟然把碗推到了地上，饭菜撒了一地。媳妇不打不骂他，只是很认真地说：“看来，你确实不想吃饭！记住：从现在到明天早上，你什么都不能吃。”小孙子点点头，说：“行！”

晚上，刘女士亲自下厨，张罗了一桌好菜，还有小孙子最爱吃的五花肉。吃饭时间，小孙子像往常一样欢天喜地爬上凳子，不料刘女士却拿走了他的碗筷，说：“我们已经讲好了，今天你不能吃饭。”随后，媳妇招呼一家人吃饭，小孙子显然被伤了自尊心，哇哇大哭起来。

看到小孙子受了委屈，万大妈心疼不已，当起了和事佬：“孩子还小……”话还没讲完，媳妇用眼神示意她：别插手！

被打断话的万女士心里憋了一肚子火：“看在我这个婆婆分上，你都不能给孩子吃顿饭？”

那天晚上，媳妇吃得津津有味，万女士食不知其味，眼泪水只差当场掉下来。至今回忆起来，万女士依旧心疼不已：“可怜我小孙子，只能眼巴巴看她吃。”

那一天，媳妇愣是饿孩子一顿。临睡前，孩子喊饿，她也只允许孩子喝白开水，连牛奶都不给孩子一杯。不过，这次经历让孩子记忆深刻。此后，他再也不敢摔筷子“罢工”了。

一边心疼一边欣赏

有很长一段时间，万大妈认为媳妇的行为“比后妈歹毒”。万大妈说，孙子刚上小托班，媳妇就锻炼他自己洗脸。孙子总是用小手接一点水，随便往脸上一抹，就算大功告成了。有一次，他连眼屎都没洗干净，就要去上学了。媳妇提醒他，他却不知悔改：“我洗干净了，就这样。”媳妇也“就这样”让他上学了，班上有个小女生发现了他的眼屎，撇着嘴说：“小猫跑到你脸上



漫画 俞晓翔

拉屎了，你也不擦擦。”小孙子自尊心大大受挫，从此之后洗完脸一定会仔细照照镜子。不仅如此，他还会衣帽穿戴整齐才出门。

还有一次，爷爷给孙子买了一个遥控汽车，小孙子很宝贝，不许别人碰。邻居小男孩豆豆央求好几次，想操控一回他的小汽车，都被他无情拒绝。豆豆也是一个机灵鬼，他和另外一个小朋友亲近起来，联手排挤他，不和他玩。孙子一个人操控小汽车也很无趣。孙子跑去向媳妇求助：“妈妈，他们不带我一起玩。”

“他们为什么不带你一起玩，是不是你得罪他们了？你有小汽车时，带他们一起玩了吗？”媳妇没有安慰小孙子，只让他自己想办法。在媳妇的提示下，孙子大方地献出了他的小汽车，与大家一起玩。其他小朋友见状，立即跟他“和好”了。

看到孙子一路跌打摸爬走过来，万大妈心疼不已。不过，看到小孙子一天天成长进步，她也在逐渐改变观念，试着去接受媳妇的“后妈”作风了。

祖辈干涉太多，父母往往难以管束孩子

一个年过花甲的大妈，能接受媳妇“后妈式”教育孩子的方式谈何容易？万大妈笑着说，学会换位思考，很多问题就能迎刃而解了！

万大妈认为，像她这样年纪的“老人”，一般都拥有丰富的社会阅历，也有过抚养和教育孩子的经验，并且有较多时间，更仔细照顾孙辈的衣食住行。不过，她也坦承，像自己这样的“老人”，在生活方式、教育方式上与现代社会的多少会有差别。万大妈说，如果老人看不惯就去干涉，那么年轻的父母肯定难以管束孩子。

“管教孩子是父母的事。”万大妈说，用另一种眼光审视媳妇“后妈式”的教育方式，她开了眼界，学到了很多！

快报记者 钟晓敏

苏宁环球爱家爱生活第三季圆满落幕

6月20日父亲节当天，苏宁环球的一楼广场不时响起掌声和欢笑，浓浓的亲子氛围感染了现场的很多观众。这是苏宁环球“爱家爱生活”第三季的决赛现场。经过两个小时的比拼，6号家庭颜娜一家最终获得本次决赛的幸福家庭超级大奖，获得苏宁环球送出的1000元购物礼金加3张世博会门票。

经过一个多月的影像征集与网络评比，六个在网络票选中获胜的家庭参加了当天的决赛。经过才艺表演、知识问答、服装搭配展示等环节的比拼，最终，6号家庭颜娜一家

脱颖而出，以温馨的家庭氛围和较高的默契程度征服了现场的评委和观众，获得最终的大奖，另外五个家庭也分别获赠3张世博会门票。现场还评选出了一名环保小天使，获赠宝贝天使儿童摄影价值1500元的成长套餐。

主办方告诉笔者，之所以选在父亲节进行决赛评比，是苏宁环球“爱家爱生活”的特别企划，意在以父亲节串联之前的国际家庭日、母亲节和儿童节，让这些以家为名的节日给这次活动划上圆满的句号。

苏宁环球此次推广月的主线活

动为“低碳，让生活更美好”的家庭观照评比，就是要告诉消费者，一个个美满的小家构建成了和谐的地球，所以，只有从小小的家庭开始注重低碳环保生活，才能最终成就一个低碳的世界。据了解，爱家爱生活自5月15日报名以来，吸引了南京不少低碳家庭的踊跃参与。另悉，该活动已经举办了三届，作为一年一度的标志性活动，苏宁环球将把“低碳、环保”的理念坚持下去，并逐步丰富和扩大每年的活动内容和力度，以绿色的低碳形象扩大企业的影响力。

吴灵圣

南京市江南八区最低收入住房困难家庭申请廉租住房保障名单公示

根据《南京市廉租住房保障实施细则》精神，符合具有本市市区城镇常住户口满5年，连续享受城市最低生活保障2年以上，且无住房的；或年满60岁的孤老以及持有《中华人民共和国残疾人证》的一级残疾人，均可申请廉租住房实物配租保障。经本人申请，街道办事处、区民政局、区房保办和市房保办审核，现将江南八区（121户）最低收入家庭申请廉租住房实物配租保障名单公示如下，以示监督。市房改办监督投诉电话：84221312。各区房改办监督电话：玄武区：84800827；白下区：84623326；秦淮区：52204794；建邺区：87778343；鼓楼区：86634617；下关区：58802365；栖霞区：85300490；雨花台区：52883529。南京市住房保障工作领导小组办公室 南京市住房制度改革办公室

序号	姓名	原(现)住房地址
1	韩峰	北京东路526号-2-101室
2	吴伟	伍佰户西路2队
3	刘淑珍	清溪路8号6幢103室
4	马进	瑞金新村33幢103室
5	周敦海	五塘新村68幢101室
6	马少华	洪武新村62号105室
7	王文琪	安怀村460号
8	张凤祥	红麻小区18号203室
9	马麟生	居安里21号104室
10	金萍	五佰村25幢207室
11	朱红霞	洪武新村62号607室
白下区(10户)		
12	张永庚	基础设施公司水泵房
13	萧永俊	中华路七十二家房客209室
14	陈立志	金川门外18号9幢3单元702室
15	李达荣	宝塔桥东街15号1幢
16	周传英	金山花园13幢307室
17	朱云成	郑和坊2幢201室
18	吴键宇	相府营24号一单元103室
19	房先玉	二条巷50-3号706室
20	陶陈	仁义里13号102室
21	张瑞海	珠江路14号507室
秦淮区(11户)		
22	尹紫军	钓鱼台85号

序号	姓名	原(现)住房地址
23	俞军强	长乐路134号607室
24	王春强	三条营87号
25	雷光荣	文体路17号8幢604室
26	郭万财	安德里28号6幢605室
27	范玉霞	仁厚里23号-6
28	许文虎	蚌埠市环境检测站一职工房
29	马治成	武定门外34号1幢402室
30	郑乃虎	崇明佳园集苑11幢2单元103室
31	杜有华	五塘新村22-5-301
32	程勤	沿河一村39号12幢307室
建邺区(15户)		
33	陶建华	红雨洗浴中心
34	魏灵	升景坊32幢204室
35	徐国忠	玉塘村17幢54号
36	张武艳	南湖艺苑村简易房
37	庞成忠	文体村路1幢2单元205室
38	曹元秀	长虹南路389号69幢103室
39	徐广斌	利民东村8幢29号101
40	江文学	艺苑村1-1-303室
41	马婷	石门坎路140号201室
42	梁刚	碑门坎路口110号
43	李明	车站村39号15幢202室
44	李绪明	育英村41号12幢203室
45	王大顺	车站村小还房
46	周万才	新营口后街11号

序号	姓名	原(现)住房地址
47	卢赵氏	长虹路后街38号102室
鼓楼区(19户)		
48	马伟滨	凤凰庄1-109
49	杜洪波	鼓楼新村9幢3单元606室
50	张景武	山西新村4幢甲单元702室
51	张泽兄	张玉庙34号104室
52	方曙	山阴路1-1号706室
53	童海湧	双拜巷151号
54	朱国俊	华安新村8-1号205室
55	查新生	铁路南街37号
56	李超	高家村42号3幢3单元406室
57	杨强	安怀村468号06幢301室
58	胡兆文	海棠里9-104
59	葛春宝	长虹路136-503
60	梁峰荣	露园45号10-304室
61	曹荣	凤凰西街136号110室
62	张志忠	昆仑路38号
63	胡雨花	盛世花园12幢3单元102室
64	杨德庆	安怀村226-4
65	韦宝珠	凤凰庄1号1-104
66	王桂萍	紫竹林40号601室车棚
下关区(32户)		
67	樊群	宝善街127号
68	郑华顺	宁港一村11幢102室
69	孙梅荣	射阳路23幢301室
70	李富根	老江口20-1

序号	姓名	原(现)住房地址
71	王毅	百灵街32号
72	顾建新	蒋家村19号之1
73	张鼎齐	黄家圩2-12号
74	周有圣	水关桥72-4号
75	张斌	多伦路24号301室
76	秦成	线路新村29-15号
77	黄蓉	金陵九村5幢3单元101室
78	葛德贵	宝善街50巷41-1
79	陈昭安	幕府三村49号
80	马纪禹	四平苑11号1单元101室
81	葛家琴	驴子巷29号
82	袁明刚	南湖新村文体村1幢201室
83	朱静华	能仁里16号42幢702室
84	陈宝霞	燕江路113号
85	谈登霞	龙潭江畔人家彩虹苑28幢402室
86	潘家奇	燕江路5-4-302室
87	郭士军	金陵新村二村43幢3单元201室
88	应志强	五塘村38幢603室
89	焦庆华	宝善街171号
90	詹永宝	燕江园5幢五单元401室
91	潘新凤	金陵新六村15幢一单元302室
92	马纪禹	工人新村120号101室
93	王光善	五新村440号2单元701室
94	宋世林	小市新村早点房原
95	林桂萍	光复新村47号403室
96	刘市仁	铁古庙13号
97	周汉勤	陶家巷10号平房
98	刘市银	五所村2-16号搭建简易平房

序号	姓名	原(现)住房地址
99	马新民	马群新街65号
100	谭长云	安怀村222-2-502
101	吕二琴	仙林新村6幢401
102	夏明文	摄山镇东阳村东花八队
103	潘颖	新港开发区枣林村41号
104	桂敏	景明佳园20幢203室
105	陈玉娟	何家村96-6号
106	丁忠全	长营村13-2#
107	许媛媛	合班村279号2楼
108	李宁	黄家圩219号
109	姚敏	长营村26幢101
110	张秀华	临江庄26号
111	陈露林	象坊村259#
112	伍成霞	新胜利68号3单元401室
113	曹桂良	胜利村6-3号
雨花台区(8户)		
114	廖源	凤游寺49-1
115	王梅英	梅山生活区211幢四单元602室
116	张德福	雨花西路16号4-110
117	马文强	养回新村5-6-309
118	张明刚	雨花南路22-2-105
119	曾功亮	赋源苑20-510
120	刁金萍	建设街80号308室
121	杨德齐	新西公寓01幢2单元504室