

男子喝豆浆长出D罩杯 要不要戒饮? 吃货很纠结

近年来,关于“女性常年喝豆浆会导致乳腺癌”的说法一直在网上流传。近日,一则“中年男子豆浆当水喝 两年竟长到D罩杯”的新闻,更是让不少人谈豆色变。江苏省中医院乳腺科主任卞卫和表示,豆浆对人体的影响,业内有很多争议,没有形成定论。他认为,适量喝豆浆,并没有坏处。 现代快报记者 安莹

纠结 喝豆浆到底靠不靠谱?

根据媒体报道,浙江金华一中男子胸部迅猛发育,从原来的平胸长到了D罩杯。到医院一查,居然是饮食中摄入的雌激素过多,导致胸部发育异常。原来,该男子平时爱喝豆浆,每天500ml都算少的。加上他喜欢吃养殖水产,例如黄鳝之类的,这两种食物都含有大量雌激素。

这条消息出来后,大家又联想到这几年一直在网上流传的“女性常年喝豆浆会导致乳腺癌”的说法,这让很多豆浆控纠结。“以前我每天早晨都会磨豆浆喝,但现在不敢喝了。不过又有一些新闻说,应该喝豆浆。到底喝豆浆靠不靠谱呢?”市民郑女士很困惑。

江苏省中医院乳腺科主任卞卫和表示,黄豆中确实含有能起到雌性激素作用的成分,但这种成分含量并不高。金华这名胸部发育异常的男子,可能是本身身体的激素水平出现问题。“豆浆中含有的植物性雌激素——大豆异黄酮,进入每个人的身体中的反应不一样。大家不

必对豆浆这么纠结。”卞卫和说。

争议 喝豆浆是否易患乳腺癌?

卞卫和表示,豆浆中含有植物性雌激素大豆异黄酮,而人体雌激素水平高会增加乳腺癌患病几率,因此人们往往将两者联系起来,认为长期喝豆浆易得乳腺癌。不过,这种说法在业内一直存在争议。比如,美国的专家研究发现,喝豆浆不但不会增加乳腺癌的发生,反而能预防乳腺癌。但澳大利亚专家的一项研究,结论却是相反的。

也有专家指出,植物雌激素与乳腺癌并没有直接关系。此外,大豆异黄酮虽然具有动物雌激素的作用,但是促乳腺增生的作用却不到动物雌激素的千分之一。它不仅可以改善绝经期综合征的症状,还具有良好的防癌作用。

卞为和的态度是:豆浆并不是我们大量摄入的食品,所以生活中不要太避忌。

而《中国居民膳食指南》也推荐每日食用30~50克大豆,相当于每天喝800~1200毫升的豆浆。



建议 雌激素高的食品要少吃

雌激素在女性乳腺癌的发病中扮演了非常重要的角色,约有2/3的乳腺癌和体内激素水平有关。卞卫和提醒,日常饮食中尽量避开雌激素过高的食品,比如一些蜂产品、雪蛤、用激素催肥的禽类和水产品等。此外,常用白色塑料袋直接装吃的东西,也会把“雌激素”带到体内。

不过,因为引发乳腺癌的因素非常复杂,服用蜂产品和胎盘类补品是否会引发乳腺癌,还缺乏可靠的流行病学调查依据。但可以确定的是,有家族史、月经初潮时间较早、患良性乳腺疾病等乳腺癌高危人群应该远离雌激素类补品。

孩子感冒腹泻,不妨试试推拿

快报讯(记者 刘峻)昨天,南京首爱小儿推拿行业交流公益大会召开。江苏省中医院儿科、名医堂主任医师殷明说,西医疗效快,但副作用也比较明显。70年里,青霉素用量提高了10万倍,甚至有超级耐药细菌产生。家长不妨学一下简单的推拿,对孩子感冒、腹泻等都很有效果。

昨天,现代快报记者从江苏省中医院儿科获悉,近来到医院就诊的患儿明显增多,其中上呼吸道感染占了绝大部分。医院名医堂主任医师殷明介绍,过敏体质的孩子预防是

关键,用特定的手法按摩孩子左手上的穴位,能起到平衡阴阳,调和气血的作用。

殷明说,如果小孩子发烧感冒,动辄使用抗生素的话,容易造成滥用以及细菌耐药的出现。“上世纪40年代,青霉素诞生的时候,用50个单位,甚至几个单位,就很有疗效,但是70多年过去了,青霉素使用单位达到了500至800万个单位。”殷明说,在青霉素用量飞速增加的背后,就是耐药细菌的产生。他介绍,目前,绿色疗法包括推拿、艾灸等疗法,又开始被人们所重视。

学两招 感冒的按摩手法



1.开天门:自眉心向发际成一直线;2.推坎宫:自眉头沿眉至眉梢成一直线;3.揉太阳:眉外梢后方凹陷处;4.揉耳后高骨:耳后高骨下凹陷处。

提醒

- 1.按摩手法有讲究。基本要求是轻快、柔和、均匀、持久、有力,轻而不浮、快而不乱,平稳着实,力度渗透。
- 2.次数有一定要求。一般病重、年龄大、体质强,推拿次数要多;病轻、年龄小、体质弱,推拿次数可适当减少。
- 3.推拿方向有讲究。如,手上的穴位,由指尖向指根推为补,由指根向指尖推为泻;来回推,为清、为调。方向不同,作用也不一样。
- 4.急性出血性疾病、外伤骨折、创伤出血、皮肤有损伤都不适宜推拿。另外,病情危重的孩子,必须采取综合性治疗,不能单独使用推拿。

活动

这次大会推出“双百社区行”公益活动,在南京招集100名0~3岁、家庭困难需要调理的儿童免费按摩;再招集100名困难家庭下岗女性免费培训并提供上岗机会,为社区儿童公益服务。如果有需要,可以与南京首爱儿童服务中心联系。

快报定制

快报独家定制江苏好大米 正式开始预定!

——口感媲美进口大米 价格实惠 送货到家

去年快报定制的土桥大米,得到了读者的高度认可,二个月火爆销售近百吨,之后读者再也离不开这样的好大米,不仅价格实惠,而且家中缺米,打个电话就能送货到家,这样的便利再好不过了。好消息,现代快报与中储粮远望有限公司强强联手,独家定制的江苏最好吃大米已强势来袭。



▲扫上方二维码购买,进店购买的前100名用户再送1kg!数量有限,送完为止!

此款大米由现代快报独家订制品,中储粮远望有限公司全面配合。六合竹镇8500亩优质硬稻基地,无公害种植,全程机械化,大米从稻谷进机至成品米产出,共经过50多道加工工艺,不落地生产。为了提升产品质量,中储粮引进了先进的日本进口色选机和抛光机,在白米分级前后进行双抛双选。双重配置保证质量。

此款大米口感柔软滑润,富有弹性,冷而不硬,食味品质极佳。在2013

全国优良食味粳稻品评会上,凭借优良的适口性和独特的自然香味荣获一等奖殊荣,被誉为“江苏最好吃的大米”。

那么问题来了,此款进口大米口感,高品质定制米会要多少钱呢?

依旧只要58元!你没有看错!加质加量不加价。10kg装优惠价只要58元。南京主城区统统免费送到家!

订购热线:96060



还未打鸣的真正童子鸡卖火了!

——肉质细嫩 营养佳品 全程冷链 保证新鲜

近期,快报推荐的未打鸣真正童子鸡,得到了读者的认可,销售火爆。市民张先生特意家中小孩预购了童子鸡,通过食补增强小孩的体质。张先生表示,自然生长的散养童子鸡含有丰富的优质蛋白质,而且消化率高,容易被人体吸收利用,而且肉质细嫩,是尚好的营养佳品。

随着气温的逐步攀升,这个时候可以适当吃些童子鸡。这种吃法其实是民间的一个传统的进补方法,吃点童子鸡能温中益气,可为扛过暑热打好基础。营养学观点也认为,童子鸡比老鸡含有更多的蛋白质,也更容易被人体吸收,能够迅速增强体力。同时,童子鸡体内还含有一定的生长激素,对正处于生长发育期的孩子和激素水平下降的中老年人,进补效果也更好。

童子鸡相信很多读者都耳熟能详,但是究竟什么是童子鸡?相信很多人都

说不出个所以然。据了解,所谓的童子鸡是指生长刚成熟但未打鸣的小公鸡,或饲养期在三个月(依各品种不同稍有差异,最少只有饲养不到一个月)、体重达一斤至一斤半、未曾配过的小公鸡!

现代快报与南京六合正规养鸡场合作推出优质童子鸡,保证品质。

4月23日16点前预定的读者,在24日下午即可收到,为保证新鲜,童子鸡均为当日凌晨在农场宰杀后速配至南京,源头和新鲜度都有保障!

订购热线:96060

49元/只
净重:约500g

备注:童子鸡每只净重约500g左右,随机发货!