

健康热搜榜

#乳腺增生真是豆浆惹的祸吗# 热议

阅读量8250万 讨论量3329 详情>  
主持人: 新浪新闻 | 58家媒体发布

## 查出乳腺疾病 就不能吃豆制品?

其实适当食用植物雌激素  
可调节女性雌激素水平

本报记者 刘干 通讯员 陈瀛 视觉中国供图

随着人们健康意识增强,越来越多的人明白了体检的重要性。对于女性朋友来说,有一类体检中高查出率的疾病,那就是乳腺疾病,如乳腺结节、乳腺增生等。与之相关,越来越多女性非常关注乳腺疾病防治的科普知识。

“有乳腺结节不能喝豆浆”“查出乳腺增生以后别吃豆腐了”……日常这种苦口婆心的劝告时有耳闻,这些说法究竟是对是错?

### 食用豆制品不等于补充雌激素 也不会促进乳腺增生

浙江省中山医院普外科郭德超主任解释,豆制品作为东方饮食文化的重要组成部分,含有丰富的蛋白以及多种微量元素。关于吃豆制品,是否会影响乳腺健康,至今还存在争议。大多数人认为,乳腺结节的出现是体内雌性激素不稳定,豆浆含有雌激素,而雌激素会促进乳腺增生,因此认为乳腺结节的人不能喝。

但事实上,大豆中含有的大豆异黄酮属于植物性雌激素,这类激素通过消化分解才能够利用吸收,与我们常说的“人体雌激素”不是同一回事。

植物雌激素对女性体内的雌激素水平可以起到双向调节作用。当体内雌激素不足的时候,植物雌激素可以起到补充雌激素的作用;当人体体内雌激素水平过高时,植物雌激素与受体结合后可以阻止体内雌激素与受体的结合,而起到抑制雌激素的作用,相当于降低了雌激素的水平。因此,植物雌激素又被称为女性雌激素水平的调节器。

美国癌症研究所和世界癌症研究基金会研究表明:大豆的摄入可以改善乳腺癌患者的生存。豆制品的摄入不仅不会引起乳腺癌,反而会帮助预防乳腺疾病。豆制品除了具有保护乳腺作用,一定程度上能预防更年期综合征、骨质疏松和心脑血管疾病等。因此,食用豆制品不等于补充雌激素,也不会促进乳腺增生,日常是可以适当吃一点的。

### 保持良好的生活习惯 帮助预防乳腺结节

郭德超主任表示,已经明确患有乳腺结节的女性朋友也不用紧张,乳腺结节是一个影像学诊断,也可叫做乳房肿物、乳房肿块,需要去医院由专业医生进一步解读判定。

那么,乳腺结节在日常生活中可以预防吗?

郭主任建议,女性朋友们可以通过热敷的方法来缓解,热敷能够促进血液循环,起到消除淤积的作用,乳腺导管被疏通后,部分结节可逐渐缩小。

其次,要养成健康的生活习惯,注意少吃寒凉辛辣的食物,改变熬夜的习惯,让身体在最大程度上得以修复,乳腺结节也会萎缩。

生活中也要保持愉悦的心情,减少心理压力,使乳房变得更健康。

## 有小肚子 的女性更健康?

医生提醒:有时适当胖一点,对女性而言是好事

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 李煦

不知你有没有发现,无论是去食堂还是下馆子,身边十个姑娘总有九个不吃饭,问其缘由,答案是统一的:减肥——毕竟四月不减肥,五月徒伤悲。

虽说一只手就能搂住的小蛮腰让人羡慕,但现实也许出乎意料,肉肉的小肚腩性价比更高。

近日,#女性的小肚子是为了保护子宫卵巢#等相关话题热搜后迅速破亿,这无疑给爱美姑娘们打了针“强心剂”。在当下追求瘦美的时代,几乎所有人都在想着如何掉秤,恨不得顿顿水煮菜,休息还得跑步爬山。但医生却说:有时适当胖一点,对女性而言更健康。



### 别觉得脂肪不好 它竟有这么多用途

“女性的小肚子是为了保护子宫卵巢,这种说法有一定道理,但描述不准确。”杭州市第一人民医院妇产科牛净副主任医师介绍,腹前外侧壁由浅入深可分为皮肤、浅筋膜、肌层、腹横筋膜、腹膜外脂肪和壁腹膜六层。

通俗点理解,小肚子位于腹壁表面,而卵巢是位于腹腔内盆腔上方的器官,从结构分布来看,的确有影响。

但腹腔内除了卵巢与子宫外,还有肠道,这是每个正常女性“标配”的生理结构。因此较严谨的说法应是,小肚子能对腹腔内的所有器官和组织起到一定的保护作用。

肚脐,脂肪也。

别觉得脂肪不好,除了“减震抗灾”外,雌激素的合成对脂肪有依赖

性,其他类固醇激素的生成代谢也少不了它。

“那些极度追求瘦的女性,体内脂肪含量过低,会影响卵巢功能,影响性激素分泌。”牛净副主任医师特别提醒,若体重减轻10%~15%或体脂丢失30%,女性可能会出现闭经,因过度减肥或节食,把自己鼓捣成“纸片人”引起内分泌失调的女孩,近些年也不少见。

做个总结,腹部脂肪能保护盆腔内脏器,维持内分泌稳定,还能为骨骼分担压力,为支撑人体添砖加瓦,但前提是,适当的脂肪。

但也别以此为你一坐下就挤成三坨肉的肚子找借口,明明有趣的灵魂二百来斤,还断章取义地打着“脂肪有利于健康”的幌子胡吃海塞,这梦也是该醒醒了。

### 减肥不只是少吃碳水 适当运动和控糖也是关键

说完小肚脐的好处,再来讲讲如何判断自己的腹部赘肉是否健康。

一般来说,成年男性的腹围最好在85厘米以下,而女性的腹围应控制在80厘米以下,这并非固定不变,也会受到身高影响,若超过此范围,其发生高血压等疾病的几率会相应增加。

作为粉丝千万级的“网红”医生,牛净也经常遇到很多刚生完孩子而身材就像充了气的孕妈来她求助减肥妙招。

“其实食欲旺盛也是生命力旺盛的一种表现。”牛净副主任医师说,目前网上有各种各样的减肥妙招,核心往往换汤不换药,控制饮食,这极易引起下丘脑性闭经。

现在纯生酮饮食越来越火,即少吃或不吃碳水,靠优质蛋白和脂肪维持人体所需,可体验过的人都说:我不快乐。

碳水是饮食宝塔的基石,一天三顿不吃一口米饭,并不可取,建议可以高纤维的粗粮代替精细米面,如番薯、玉米,全麦面包也是不错选择。

要减肥,不仅要调整饮食结构,适当运动、控糖也是关键。除了看得见的糖,那些看不见的糖实则更危险:如为了提升口感,有些面包在加工时会加入大量糖;明明没吃晚饭,只吃了半个西瓜或一串葡萄,没想到其中的糖含量比正常进食还高,而蜜饯、话梅等食物也是重磅“炸弹”。

“许多国家和地区实施食品分级,大伙在选购时,对食物含糖量也有更直观的判断。”牛净副主任医师表示。

当然,某些酷爱撸铁的姑娘们要是体重稍微超标也别太担心,只要人体成分分析各项指标正常,肌肉含量高自是好事,马甲线可比肥肉牢靠。

