

预防乳腺癌，从管好厨房开始……

拥有美丽、健康的乳房是每个女人的愿望。可由于各种原因,我国约有 40%以上的成年女性有不同程度的乳腺增生问题,乳腺癌的发病率也快速增长。保护乳房健康除了要定期做相关检查外,日常生活的点滴也极其重要。癌细胞好比种子,人体内环境就好比土壤,改变土壤的性质,就可能使癌细胞无法存活、繁殖。而要改良人体的“土壤”,饮食是非常重要的因素。因此,女性要想保护好乳房,就应从管好自己的厨房开始。

补品

不少女性为了养颜会经常食用蜂王浆、蜂胶、雪蛤、胎盘等,这些补品含有雌性激素,最好少吃,否则会加重患乳腺癌的风险。

糖

家里的厨房要少存些糖,平时更要少吃,特别是白糖。吃太多糖会增肥,超重会增加女性患乳腺癌的风险。牛津大学曾做过“百万妇女研

究”,绝经后的女性体重指数 BMI (BMI=体重 kg/身高的平方 m²)≥30,其患乳腺癌的风险则会明显增加。肥胖表面上看起来是脂肪代谢

失衡的表现,其本质是人体内环境失衡,这种失衡会影响人体天然的抗肿瘤能力。可以通过水果、蔬菜与谷物摄入糖分。

油

想远离乳腺癌,你最好放弃吃棕榈油、动物脂肪油,这些油脂里的脂肪酸以饱和脂肪酸为主;另外,也不要使用氢化加工油或重复使用煎炸过的植物油,这其中都会含有反式脂肪酸。饱和脂肪酸与反式脂肪酸均不利于乳房健康。

家庭主妇采购肉食时最好不要不买或少买腊肉、熏肉,烹调时最好不用煎、炸、烤的方式,因为这些肉食及烹调方式会增加乳腺癌发生的危险。和牛肉、羊肉、猪肉等“红

肉”相比,鸡肉、鱼肉等“白肉”是更佳的蛋白质来源。沙丁鱼、金枪鱼、虾等海鲜不仅可以补充蛋白质,还含有微量元素硒。硒是常用的抗氧化剂,具有明显的抗癌效果。

肉食

豆制品

有研究指出,绝经前女性进食适量的大豆,患乳腺癌风险减少了 50%。也有研究认为,如果食用量太大(如豆类每天超过 100 克),则会加重体内雌激素代谢的负担。

多少才是“适量”呢?陈前军主任建议,现有证据显示每天摄入豆类 35 克~60 克比较适宜。如果吃豆腐大约 175~300 克,豆干大约 80~150 克。当然这并不是说你一定要每天都按此量,你可以根据上面的量,按照你的生活习惯进行不同摄入方式的调整。

水果

水果中富含维生素 C,维生素 C 也是常见的抗氧化剂。水果中具有抗氧化作用前五名的是:草莓、梅子、橙子、红色葡萄、猕猴桃。

乳制品

一项超过 88000 女性参与的研究显示,绝经前女性的乳腺癌风险与低脂肪乳制品、钙(主要来源于乳制品)以及维生素 D 的摄入量之间呈负相关。也就是说,绝经前的妇女摄入低脂肪乳制品可预防乳腺癌。根据以上研究,建议绝经前女性最好喝脱脂乳制品,绝经后的女性喝哪种乳制品均可。

蔬菜

多吃十字花科的蔬菜,如野芥菜、椰菜、卷心菜、西兰花、小萝卜、芥菜等。十字花科蔬菜多含有抗氧化剂,可以保护机体细胞免受自由基的伤害,还能帮助我们消除污染,加快自身的排毒过程,有助抗癌。

蔬菜中具有抗氧化作用前五名的有:大蒜、卷心菜、菠菜、西兰花、红灯笼椒。此外,芦笋、大蒜、蘑菇等还含有硒,具有抗癌作用。(东方)



妙用中药 食中加补

都市人工作繁忙,多思多虑,容易出现气虚、体弱、劳神、抑郁等情况,此时可以用黄芪、桂圆、黄花菜等做些药膳来调理身体。

○ 升阳气,数黄芪

坐久了,站起来就会头晕眼花,这种低血压状况多见于身体虚弱的人,中医认为,这属于“清阳不升”,最好的调理药物就是黄芪。

黄芪和党参相似,都是补肺脾的药物。与党参不同的是,黄芪补中有升,能治疗一切中气下陷引起的问题。所谓中气下陷,可以简单地理解为脏器往下掉(比如胃下垂、子宫下垂、脱肛等)。中气下陷时,还可能表现为慢性腹泻;女性中气下陷时,还会表现为月经不止等崩漏的情况。

当然,黄芪这种“升”的作用不仅对脏器有效,它对整个人体的生理活动都有一定的效果。比如体位性低血压,其根本就是血压“不升”,用黄芪的目的就是要

把血压“升”上去。

解决办法:在平时的食疗调补中,可以把黄芪配合其他药材一起用,比如黄芪配当归就有很好的生血补血作用,特别适用于那些气血亏虚的人(月经过多、面色偏白或经常头晕眼花的女性)。如果有低血压或脏器下垂,黄芪和党参合用则更适宜(10~20 克)。

提醒:由于黄芪性升,面红耳赤、肝火旺的人就不要再碰了。

○ 要补脑,吃桂圆

用脑过度会让人感觉特别累,此时可用桂圆(龙眼干)调理。桂圆不仅补血,还能补气。

大多数补血药都是通过走肝和肾这两条途径起作用的,因为肝主藏血。桂圆则“另辟新径”,它走的是心、脾、胃这三条经络。因此,同属补血之物,桂圆在补血之

余,特别擅长调理心、脾受损造成的疾病。中医认为,思虑过度会劳伤心脾。所以,桂圆对脑力劳动者、经常加班熬夜,或者思虑较多、心情不畅的人有调理作用。

解决办法:出现失眠、健忘、头晕、心慌等情况时,桂圆就能在补充气血的同时,起到安神解忧的作用。正处于更年期的女性,也可以经常吃几粒桂圆来调理身体(6~9 克)。除此之外,常吃桂圆,皮肤会变得更有光泽和更红润。

提醒:如果体质阴虚火旺,或者是体质较好(中气十足、身体壮实)的人,不适合经常服食桂圆,否则,易引起“火盛”。

○ 忘忧草,黄花菜

在古代,黄花菜被称为“忘忧草”,也就是说,黄花菜能够防治失眠,一定程度上缓解抑郁情绪。

中医认为,黄花菜性凉味甘,能清虚热、除湿利尿、消滞,从药理上来讲,它还不具有疏肝解郁等功效。黄花菜之所以能“排解忧虑”,是通过其清热去火的功效而实现的。

解决办法:黄花菜不是中国传统意义上的疏肝解郁的药物,只能算是辅助用药,但其“忘忧草”的特性却可以做药膳,比如有更年期综合征的女性,经常会出现口干咽燥、无名火频发、急躁易怒等肝火上炎的情况,这时就用黄花菜炖肉汤或者来个肉丸于焖黄花菜,能够稳定情绪。肝火旺的人,平时都可以多吃黄花菜(1~2 两)。

提醒:黄花菜性偏凉,容易拉肚子、食欲不振等脾胃虚弱的人群是不适合长期食用的。(羊晚)



教你解决黑眼圈

肝脏是人体最大的解毒器官,如果经常熬夜,肝脏得不到充分休息,不能有效地清除血液中的毒素,人就会无精打采,不仅会出现黑眼圈,还会长痘痘,失去红润肤色。因此,每晚最好在 11 点前入睡,并且保证每天睡足 8 小时。

日常按摩——促进眼部血液循环

一般推荐消除黑眼圈的方法,都是以补充营养不足和促进血液循环为目的。除此之外,还应使用正确的美容手法勤做眼部按摩。

有一套最简单有效的眼部按摩操:四指搓热,按压整个眼睑,从内眼角按往太阳穴,再用中指按压太阳穴;每次按压都要重重地按下,再轻轻地提起。

急救措施——热毛巾+冷毛巾敷眼

要是黑眼圈是因偶然睡眠不足引起的话,可将一条热毛巾敷在眼部,包括两侧的太阳穴(要完全覆盖眼睛四周)。敷约 20 分钟,毛巾的热力会加速眼部血液循环。接着,再用冷毛巾同样方式敷 30 秒~1 分钟,令毛孔收缩,最后涂上眼霜。

辅助措施——每天使用能有效消除黑眼圈的眼部保养品。

土豆眼膜:土豆捣成泥,用来敷眼周肌肤,或者用土豆片贴眼周。每次约 15 分钟,每周 1~2 次。

茶叶眼膜:

将两个茶叶包(红茶除外)浸在冷水中,闭上眼,将湿润的茶叶包敷在眼睛上,15 分钟后取下即可。

(新华)

