

如何避开“激素危害”

■食物里的激素安全吗？

说到“激素”，相信大家都听过不少说法：豆浆里含有雌激素，喝多了会得乳腺增生！肯 X 基、麦 X 劳的鸡不要吃，都是打激素的，小孩吃了会性早熟！现在的香蕉、草莓都是激素催熟的，不能吃！实际情况真是这样的吗？你真的了解激素吗？

■人人身体里都有激素

在大家的传统印象里，激素就是不好的东西，可事实上，我们人体本身就会自己分泌激素。比如：脑垂体分泌：生长激素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素、泌乳激素等；肾上腺皮质分泌：皮质醇、类固醇、肾素等；性腺分泌：睾酮、雌酮、孕酮等。

因为激素是人维持正常生命活动和生理功能，必不可少的化学物质。而动物、植物也跟人一样，只有在各个生命周期存在足够的激素，才能维持其正常的生长发育。所以，我们平常接触的各种动物、植物来源的食品，比如鸡鸭鱼、猪牛羊，甚至鸡蛋、牛奶等含有激素都是正常的。

■为什么说不用担心食物中的激素

食物中的激素可分为两种，一种是内源性激素，另一种是外源性激素。

1. 内源性激素的食物

简单来说，就是动植物自身分泌产生的，也叫天然激素。它们存在于所有的动植物之中，包括肉类、蔬果类，甚至奶类、豆浆、蜂王浆等。正常食用动植物食品，内源性激素是不会对人体造成伤害的。比如说，我们常吃的豆浆，很多人都担心里面的雌激素会导致乳腺增生。

实际上，豆浆所含的天然“植物雌激素”，它和人类的雌性激素不同，它的活性低，也更安全，而且对人体来说，还有双向调节作用：当人体雌激素水平不足时，它能稍微弥补体内雌激素的不足；当人体雌激素水平较高时，它又能在一定程度上降低体内雌激素水平。

再举一个例子，很多人平时注重“以形补形”，喜欢吃一些动物鞭，这其实就是在补充动物当中的雄性激素，怎么一听说壮阳，大家就抢着吃，换个名字变成“激素”，就不敢了呢？当然啦，吃动物鞭也不能壮阳，因为烹饪后激素活性会丧失。

2. 外源性激素的食物

简单来说：就是人为添加的，比如说催熟蔬果、含激素饲料喂养的鸡、鸭等。这应该是大家普遍关注的，但其实很多都是因为自行想象而虑了。

比如说，植物类的：为了促进果实生长成熟，有些商家会用催红素、膨大剂等进行催大催熟。这种所谓的“植物激素”，正确的说法是“植物生长调节剂”，它们可以改变蔬菜水果的生长规律，但是它们的“激素”



作用，只针对植物有效，所以在安全性方面并没有什么问题。

动物类的：比如说速成鸡鸭，只需要5—6周就可以出笼，大家误以为它们“使用激素”。实际上这是速成鸡的品种（本身就属于快速成长的品种）、为快速生长而优化的养殖条件决定的。就像不同人种之间天生有着样貌区别，你怎么能说本来长得快的鸡是打激素呢？

更重要的是，一般没有商家会给动物打激素，因为使用激素并不能促进动物快快长大，反而可能造成动物死亡率增加。

当然针对激素食物，大家都有可能找出一些个例来进行反驳，比如新闻说某小孩大量摄入某一类食品导致“性早熟”，或者是自己亲眼看见，不良商户给活禽、海鲜“打针”的行为。

只能说，从一个大的框架来说，只要是正规渠道合理获得的食物，基本上不存在会对人体产生不良影响的激素。

根据科学研究，日常补充的话，比如只是正常吃饭吃到的量，食物激素的作用微乎其微，而且也会在烹饪的过程中丧失活性难以产生作用，所以大家不用过分担心，该吃吃该喝喝。如果你真的对现有的食品工业毫无信心，这反而容易钻入死胡同，导致生活难以继续。

我们真正要注意的是这些“激素”的危害。我们生活中有可能会接触到的“有害激素”，可能和我们想象中的“激素”不一样。它们大部分都是些在分子结构上与“激素”相差较大的物质，但却可以通过影响人体雌激素的水平，给我们的身体造成不良影响，比如：

1. 环境中的“类雌激素”

比如，塑化剂：包括塑料、橡胶、粘合剂、

纤维素、树脂等；杀虫剂、除草剂、灭菌剂：比如人们熟知的滴滴涕；工业污染物：比如一些工业焚烧、化工排放会释放的多氯联苯、二恶英；重金属：比如铅、汞、镉等；这些物质存在于环境中，本身也是污染物。长期接触会导致内分泌系统紊乱，影响人体性激素的正常工作，出现各种功能障碍，甚至致癌。不过现实有点残忍，我们无法完全避免它们，只能说尽量减少接触吧。

2. 化妆品的“糖皮质激素”

比如，我们用一些化妆品，短期内皮肤会出现立竿见影的效果，但是一旦停用，皮肤就会变差，再用又能恢复，这种就是激素化妆品。长期使用会产生激素依赖，会引起不良反应，发展到最后会变成真正的“烂脸”。所以一定要购买正规产品（国家批准、工商认证、正规厂家生产的产品），一些不正规品牌的“美白”、“祛痘”产品和面膜类产品，都是“激素化妆品”的重灾区。

3. 肥胖导致的“性早熟”

食物激素从来不是导致儿童性早熟的诱因，真正引发性早熟的，是肥胖啊！很多研究已表明，青春发育的开始时间与体重高低有关，肥胖是性早熟的危险因素。简单的说，当体重、脂肪量达到一定程度，身体就会觉得已经为生殖做好了准备，提前进入青春发育期。

所以如果担心孩子性早熟，相比于避开某种食物，让孩子营养均衡，控制体重，避免肥胖更有意义。

总之，我们没必要去妖魔化我们日常能够采购到的食物的危险程度，要引起重视的是环境污染，这才是威胁我们健康的最大问题，科学对待，才能有效防范，而不是听信一些朋友圈内的低级谣言。

（小薇健康）

肝炎、胃癌都可能“口口相传”

“多吃点，来，我给你夹菜”
“你够不够吃？不够我碗里匀你点”
“咱俩喝一个杯就行，我不嫌弃你！”

这些对话，我们常常能在餐桌、宴席上听到。“中国式”的餐桌文化，也最能拉近人心。然而在这热闹的氛围下，却是暗流涌动，不知有多少病菌，潜入了你我的身体。

合餐吃饭究竟隐藏多少病菌？

我们现在一起吃饭的形式，叫做合餐食制，兴起于唐朝和五代时期，在宋朝普及。用餐的人围坐一桌，既方便交流，也显得亲近。不过，大家共享一盘菜、一锅汤，结果就是每个人的口水都在里面搅合一遍，面前的美味佳肴，直接变成了疾病的温床：

● 甲型肝炎

甲型肝炎病毒是一个典型的经消化道传播的病毒，而且甲肝患者，在整个病程里都具有传染性。如果跟甲肝病人一起吃饭，甲肝病毒就很可能混合在饭菜中进入消化道！

● 幽门螺杆菌

幽门螺杆菌主要通过消化道传播，它能够导致胃炎的发生，目前也已经证实，幽门螺杆菌是诱发胃癌的重要因素之一。

● 感染性腹泻

比如伤寒杆菌、志贺杆菌、诺如病毒等等，它们都通过消化道传播，通常会导致腹泻症状，严重的还会使人脱水。此外，消化系统结核病、霍乱、消化系统念珠菌病等都可能通过共同进餐来传播。

● 流感病毒

流感病毒、冠状病毒一类经飞沫传播的病原体，在近距离共同进餐时，也会增加传播的可能。这次的新冠病毒疫情中，因为聚餐导致的聚集性传播案例并不少见！

分餐、分食更健康！

合餐制虽然更显亲密，却让自己和亲近的人都暴露在了疾病的威胁之下，我们永远不知道，传染病和明天，哪个会先来！改变进餐方式，选择分餐制，更能保护自己和亲人、朋友的健康。

● 减少疾病传播风险

把餐食分开，就阻断了与他人可能的唾液交换，让传染性消化道疾病的传播可能进一步减小。

● 更容易做到营养均衡

在合餐制中，每个人夹了几口菜，分别吃了多少肉，多少菜，这很难判断。而分餐制，可以直观的把控摄入食物的量，更容易做到营养均衡，少吃也不过量。一些有慢性疾病，需要特殊饮食的家庭成员，也可以更明确的进行饮食上的控制。

此外，在呼吸系统传染病流行时期，比如这次的新冠疫情中，分餐可以更容易的做到“分隔进食”，吃饭的时候拉开距离，降低因吃饭导致飞沫传播的可能。

如今，我国的多个省、市都出台了分餐制的相关规定或开展了倡议分餐制的活动。比如北京将倡导分餐制写入《北京市文明行为促进条例》；山东省发布《餐饮业分餐制设计实施指南》等等。想要把“分餐进食、公筷公勺”融入生活，也要注意方法。

分餐应该怎么做？

在传统饮食文化下，我们可以在家庭里尝试这样的“中国式”分餐：

固定碗筷：每个家庭成员用专属的餐具，不混用。还可以根据每个成员的身体情况、疾病状况来安排餐具，比如肥胖、有糖尿病的成员，盛饭的碗就可以小一些，更有利于把控摄入量。

公筷公勺：两人以上同桌共餐时，用公勺和公筷，将菜、汤，放入自己的专属碗碟后再食用。

成员分工：家庭分餐制可以设置一个“掌勺人”，管理专属餐具、公用餐具的分配，以及后续清洁、消毒等。

最后，在外用餐时，如果餐馆没有分餐制的选择，可以要求餐馆提供公勺、公筷，或者要求服务员在上菜时把菜品分好，分别提供给用餐的人。同吃一碗菜也许显得亲近，但分开食用更是为了彼此的健康；戴口罩、勤洗手都坚持下来了，再加一个分餐制，又有何难呢？

（小薇健康）

药膳推荐

山药银耳扁豆羹保护胃黏膜

为什么总说“山药”养胃呢，这与它的营养成分有关：山药中的淀粉消化酶能刺激胃肠道蠕动，增强小肠的吸收功能，从而帮助消化。山药富含多糖，而多糖有保护胃黏膜的作用。

为了让养胃健脾的效果更好，还需要搭配润肺养胃的银耳，以及健脾的白扁豆。

所需食材：山药 1 根、银耳 10 克、白扁豆 20 克、枸杞 5 克、冰糖适量；以上食材量为 2—3 人份

制作步骤：

1. 先将白扁豆洗净，提前浸泡一个晚上，使豆子更容易煮烂煮熟。
2. 银耳提前用清水泡发，并撕成小朵，这样银耳更容易出胶；山药去皮、切片。
3. 将银耳、山药、白扁豆、清水倒入汤锅；煮至银耳出胶，山药、白扁豆烂熟。
4. 出锅前加入枸杞，以及冰糖调味。



作用：养阴生津、健脾和胃，适合日常养胃食用。

注意：腹胀时、2 岁以下婴幼儿不宜食用。糖尿病患者少量食用（而且不要加入冰糖）。

喝完这道汤，微小厨不禁感慨：山药，真

的是一种包容性很强的食材啊，与肉类煲汤，咸香软糯；与银耳煮成甜汤，吃起来清甜绵软，又是另一番滋味。特别是趁着热乎来一碗，整个胃都舒舒服服。

山药小百科：山药味甘、性平，归脾、肺、肾经，有益气养阴、补肺脾肾、固精止带等作用。适合脾胃虚弱、消化差；肺虚久咳；肾虚的人群食用。

那么，每天适合吃多少山药？根据中国居民膳食指南（2016 版）：每人每天薯类食用量为 50—100 克。

特别是以下人群，不适合大量食用山药：

1. **糖尿病患者：**如果吃了山药，就要减少主食的摄入，否则同样会引起血糖不稳。
2. **长期便秘者：**山药含淀粉多，还有收涩的作用，所以便秘严重者不要大量食用。

（小薇健康）