



还原真相

豆浆会削减男人雄性激素? 多吃豆浆会降低精子密度?

男人多喝豆浆会变“娘”?

“豆浆打1桶,稀饭要打3桶。”

昨天一早,记者连跑3家省级机关职工食堂,发现一个共同而有趣的现象——男士吃早餐大多舍豆浆而选稀饭。何故?多位口滋口滋喝粥的男士笑着反问记者:男人多喝豆浆会女性化,网上消息你没看?的确,网上和民间都有“男人多喝豆浆会变‘娘’”、“豆浆杀精”的传闻——它们属实吗?

豆浆会削减男人雄性激素?

豆浆中的植物雌激素非人体内雌激素,即使同受体结合也只产生微量的类似雌激素

“先要普及一个医学知识——男女体内同时分泌雌雄两种激素。豆浆等豆制品及豆类中所含的是植物雌激素,并非人体内生的雌激素,两者不等同。而植物雌激素广泛分布于粮食、瓜果、天然作物之中,并非豆浆、豆类所独有。”中国科学院营养与代谢重点实验室主任林旭对本报记者说。

中华医学会内分泌学会常委、省中医药研究院院长助理刘超告诉记者,豆浆、豆类中所含的植物雌激素有十几种之多,但主要是大豆异黄酮,其含量大小排序为:整粒大豆>豆浆>豆腐脑>干豆腐>豆腐皮。尽管豆浆中异黄酮含量较高,但摄入后要想转化成人体雌激素,也并非易事。

豆浆、豆类中的异黄酮,同人体雌激素的分子结构,相似但不相同,这就增加了植物雌激素与人体雌激素受体结合的难度。刘超教授说,即使少量“结合”了,但经过体内代谢酶的活化或解毒,最终也所剩无几——关键它只是一种类似的“弱雌激素”,怎能消弭男人的雄性激素?

“1杯豆浆所含的异黄酮等植物雌激素,只有日允许值的1/5左右。”南昌大学食品科学与技术国家重点实验室邱教授告诉本报记者,前年,他们曾对11类豆制品进行测定,发现1杯200毫升的豆浆,异黄酮含量不过20毫克。而按《中国居民膳食指南》推荐的大豆食用量,每天摄入大豆异黄酮的允许值在105~175毫克。“对于代谢能力正常的男人,即便每天1杯豆浆,20毫克异黄酮全部被人体吸收,也不会使雄性激素发生逆转,出现乳房发育、不长胡子、变‘娘娘腔’等女性化特征。”

喝豆浆是否男女有别?

适量和搭配是所有人的膳食原则,但大豆蛋白摄入与代谢疾病关联上存在性别差异。针对民间“男要喝牛奶、女要喝豆浆”的说法,刘超教授说,适量、搭配是所有人的膳食原则,过多摄入某一种食品,都不利于膳食平衡,包括豆浆和豆制品。他建议,不问男女,牛奶和豆浆最好搭配喝,不必顾此失彼。若代谢能力差的个体,则另当别论。

“喝豆浆男女无别,但大豆蛋白摄入与代谢疾病关联上男女却有别。”中科院林旭教授



多吃豆浆会降低精子密度?

新闻源自国外一篇论文。至今,国内外均无“豆浆杀精”或影响男性生殖能力的医学证据。美国毒理学会及生殖发育毒理学会会员、南医大卫生毒理学系副主任夏彦恺告诉记者,他在美国做访问学者时,就关注了“豆浆杀精”的信源——2008年,哈佛大学的研究组在《生殖与不育》发表论文,说大豆食品和大豆异黄酮的摄入,可能降低男性的精子密度。由于研究设计和样本量的问题,该结论一直受到争议。后来,该杂志又分别于2009年、2011年、2012年发表3篇结论相反的论文,否定“豆浆杀精说”。“不知咋的,最早的论文结论竟在国内越传越广,连‘可能’二字都去掉了。”

夏彦恺说,2011年,他们也选取1600名男性进行豆类品与生殖影响的研究,发现植物雌激素对多数人的生育力没有影响,仅增加了少数代谢能力差者的生育风险,但其精子密度和质量并没有发现改变。而且,“增加影响生育风险”并不等于不生育。比如,代谢能力差的人过多摄入大豆异黄酮,会增加不生育风险1.9倍;若过多摄入另一种植物雌激素——染料木黄酮(多存于豆荚、四季豆中),可增加不生育风险2.3倍。“这只是一种生育风险警示,并不是医学结论,不必谈豆色变。”

省人民医院泌尿外科副主任王增军对记者说,他从事男科20多年,见过形形色色少精、弱精、女性化特征明显的不育患者,但没有发现病因同多食豆制品、植物雌激素升高有直接关联;即使偏食豆制品的患者,也没检验出精子异常。他认为,环境内分泌干扰物,以及抽烟、喝酒等不良生活方式,对生殖危害要比天天喝豆浆不知大多少倍。“至今,国内外生殖界尚未找到豆制品‘杀精’或影响男性生殖能力的循证医学证据。”

向记者披露她最新的研究成果。去年,她的团队以“中国老龄人口营养健康状况”项目的人群样本为基础,对大豆、豆制品及大豆蛋白摄入量与代谢疾病的关联进行了系统分析。结果表明,在控制了年龄、地域、吸烟、饮酒、体力活动、教育水平、工作状况、疾病状况、膳食信息等多种因素后,大豆蛋白摄入量与代谢疾病的关联性上存在很大的性别差异。在绝经后女性中,大豆蛋白摄入量越高,罹患代谢疾病的风险越低;在男性中,大

大豆蛋白摄入量越高,罹患血压异常的风险越低,但大豆蛋白过量摄入可能会增加血糖异常的风险。

“这还是一种截断面的研究,不是定性结论。”她说,豆类是世界公认的健康食品,与其“纠结”在豆浆吃多吃少上,还不如把精力放在关注生态环境的改善上。因为大气、食品、土壤、环境的污染及环境雌激素的增多,才是人类健康最大的隐形“杀手”。

(据《新华日报》)

打造独特的品牌

一小吃名叫“虾扯蛋”



网友“aih”近日发帖,介绍武汉江汉路夜市上一家小吃摊,售卖一种小吃名叫“虾扯蛋”,其命名原因:“有虾又有蛋,两种食物扯在一起,又有趣又好吃!”老板说,用这个名字后,确实买的人比以前多了。

在网上,大家对“虾扯蛋”这个名字反应不一。网友“小秦紫”说:“一定要去尝尝,名字好过瘾啊!”网友“阿果”则直呼“谁起的名字,太有才了!”不过,也有不少网友认为“虾扯蛋”名字太俗,涉嫌不良文化。武汉工商人士说,在固定门店中,不能用类似“瞎扯淡”等带有不文明或奇丑的口语、俚语来制作广告或招牌,但夜市小业主属流动摊贩,并不在工商管理执法范围之内。不过,工商人士建议,夜市小业主也应主动弃用会产生不良影响的谐音招牌名称,用产品本身及服务质量,打造独特的品牌。(据《楚天都市报》)

工科男是这样追女生的

电阻编成蓝色手链

工科男怎么追女生?最近,安徽医科大一位女生晒出一张照片,有位工科男生送给她一条由很多个电阻编成的蓝色手链,看上去很有复古范儿。



最近,安徽医科大女生范君瑶发布的一张照片迅速窜红网络,一下引来3万多人浏览。原来是一位工科男生送给她了一条由很多个电阻编成的蓝色手链,上面还串了珠子,看上去精致美观。网友围观后,纷纷表示:“文科男伤不起啊!真是很漂亮的手链,复古范儿啊!”网友“顾方好”似乎是一位工科女,十分专业地说道:“我以前也用焊锡丝编过戒指,熔掉部分镶上二极管,跟这个异曲同工哦!”(据《长江日报》)

医院指示牌被恶搞

“一层”变“一尸”

日前,市民反映望京医院急诊部四层指示牌字迹多处毁坏,“层”变“尸”,就诊病患看了哭笑不得。

记者在现场看到,该指示牌中1/3的字都遭到毁坏,除老化痕迹外,还有恶意为迹象。医护人员介绍,该行为时常发生,屡禁不止。来急诊部就诊的病患多为突发,情绪十分不稳定,难免会受影响。医院表示将尽快修补指示牌,并进行全院公共设施的检查。

(据《北京青年报》)

