



茄子寒利多食易伤女性子宫

眼看自己要奔四了，经双方父母多次“催生”，小云前年开始秘密“造人”，然而3年来肚子一直不见动静。“别人怀孕生子那么容易，为何到了我这边就‘卡带’呢？”经过孙明瑜教授一番询问，原来小云是个十足的“茄子控”，从小就特别喜欢吃各种做法的茄子——鱼香茄子、红烧茄子、香煎茄盒……怎么茄子吃多了也会导致不孕？

“关于多食茄子伤子宫的说法在不少中医古籍中均有记载。”孙明瑜主任举例道，汉代医药学著作《生

生编》中说：“茄性寒利，多食必腹痛下利，女人能伤子宫也。”元代贾铭编纂的《饮食须知》中对于茄子还如是提到：“多食动风气，发痼疾及疮疥。虚寒。脾弱者勿食，患冷人尤忌。秋后食茄损目。同大蒜食，发痔漏。多食，腹痛下利。女人能伤子宫无孕。蔬中唯此无益。”《本草求真》中也记载：“茄味甘气寒，质滑而利，孕妇食之，尤见其害。”由此可见茄子对女性的危害。

烧制时可多放些小葱、生姜及花椒

需要注意的是，茄科植物当中往往含有一些生物碱，其中最常见

“母亲节”关爱女性健康

每八对育龄夫妻就有一对不孕不育患者 爱吃茄子当心惹上不孕

吴瑞莲

烧茄子是一道普通的家常菜,经常出现在每家每户的饭桌上。可你知道吗?茄子吃多了可能会惹来不孕。日前,全国有育龄夫妇约2.4亿人,不孕不育发生率在15%-20%,也就是说,每八对育龄夫妻中就有一对不孕不育患者。今年“母亲节”来临之际,上海中医药大学附属曙光医院肝病科主任医师孙明瑜教授介绍,她所接诊的原发性不孕患者中,超过一半的女性都爱吃茄子,殊不知,茄子多食伤子宫。孙教授提醒,茄子属于寒凉性质而且极滑利的食物,日常一餐茄子的量最多别超过半斤。她建议有消化不良、容易腹泻、脾胃虚寒症状的女性不宜多吃,尤其在月经期、备孕期及怀孕期更要注意。

的是茄碱，也就是土豆发芽时的龙葵素。孙教授分析说，生物碱大多可以作为药物使用，茄碱也一样，有强心、降压、抑制癌细胞、抑制微生物等作用，而且不溶于水，高温也很难使其降解。故而人体摄入量高时也会发生中毒，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。老百姓常说“秋败茄子胜毒药”，意思是秋后的茄子有毒，不能吃。这是因为秋后气温降低，深秋打霜后茄碱含量会比较高，食用时更应注意适量。

孙教授提醒，茄子和大蒜同食，容易引发大便干燥，排出困难，并且加重痔疮。她建议在烧茄子时可多放些小葱、生姜及花椒等温热食物来克制其寒凉之性。《滇南本草》中认为‘有肝积者，吃之，令人左胁作胀损肝，不宜多吃。’所以，除了女性，有基础性肝病的不孕患者也不适合吃茄子。”孙教授强调，日常饮食要遵循食物搭配、适量的原则，任何食物都要进行搭配，若是一直、单一、过量地食用某一种食物，往往会对身体造成伤害。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)

健康新视野

健康新知

伤风感冒的病因虽不在饮食，但治疗也需饮食调养。《伤寒论》云：“发于阳，七日愈。发于阴，六日愈。”陈主任解释，这是对感冒愈期的把握。感冒病程短，病情轻完全可以通过自身调养而治愈。其次，伤风感冒时寒积于中，使脾胃不振，造成消化功能下降，不思饮食。中医认为，此时先要静养、保暖、清理肠胃、减轻消化负担。适当减少饮食，吃得清淡，有利于健脾和胃、消导化食。此外，在一定时间内适度净饿，不仅对人体无害，反而能使胃肠得以休息，以备下一次更好地消化吸收。除了

小感冒不妨试试“净饿”疗法

《红楼梦》里有这样一段典故,得了感冒伤风,大夫一般不开药,而是让人“清清净净地饿两顿”。净饿真的可以治感冒吗?上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越主任医师表示,适度净饿与限食可使机体免疫力在老龄时仍保持旺盛,提高抗病能力以及延缓衰老,还可使免疫中枢器官胸腺的定时紊乱得以推迟。因此,小感冒时不妨选择“净饿”。

感冒患者,消化不良导致的腹泻、高血压患者、体态肥胖的轻型糖尿病患者均可使用此法。然而,陈主任强调:“这里说的适用疾病,只是伤风咳嗽之类的小病,短期内可痊愈的,或是处于慢性病的长期调养过程中。另外,所谓净饿,并不是一定不吃,可视情少吃,吃清淡、容易消化的食物,粥食之类也是可取的。”有些人在净饿期间会食用一些米汤。陈主任表示,净饿期间,适当喝些米汤可润五脏。米汤由大米熬制而成,上面浮着一层细

高媛
腻、黏稠,如膏油状的物质,是大米的精华,中医称之为“米油”,也叫“粥油”。大米应选用粳米,中医认为,粳米有补中益气、健脾养胃、调和五脏的功效。除米汤外,患者也可适量饮水,进食少量蔬菜汁、果汁、低糖物质和少许蛋白质。陈主任特别提醒,儿童、青少年、70岁以上老人、孕妇、哺乳期女性、肝病患者、体弱者、中枢神经疾病者、严重慢性感染者、肿瘤患者、严重营养不良者、1型糖尿病及其他严重疾病者均不适用净饿疗法。

营养对了也可抗衰老

吴瑞莲

抗衰老的真正秘诀并非全靠昂贵的美容产品,要想减少皱纹,让肌肤明亮和头发柔滑,你也可以从营养摄入方面下工夫。日前,由长三角营养保健产业联盟主办的2017中国营养保健与美业跨界发展论坛上,上海交通大学营养与功能食品创新中心主任蔡美琴教授指出,合理营养可以起到养颜及延缓衰老的作用。蔡美琴教授介绍,缺乏B族维生素及钙、铁、锌等矿物质可引起头发稀疏、干枯、早白、失去光泽,她建议,此时合理选用膳食补充剂就显得尤为重要。据了解,女性35岁以后,体内雌激素水平开始逐渐下降,皮肤的新陈代谢功能也逐渐减退,为了延缓衰老,还可以适当食用一些含胶原蛋白丰富的食物或服用胶原蛋白类产品,但是一日三餐必须以中国居民膳食宝塔的饮食保证为基础。长三角营养保健产业联盟执行主席张艳在论坛上提到,本月起,保健食品管理办法将从此前的单一注册制转变为“双轨制”,即注册与备案相结合。这意味着监管也从注册制时的重事前审批开始转移至上市之后的市场监管,有助进一步规范行业行为,提振资本市场对保健食品的信心。

健康一招

叶雪菲

步入中年,尤其是在45岁或50岁以后,你是否常会出现眩晕、头痛、月经紊乱、失眠多梦烦躁或上热下寒的症状?奉贤区四团镇平安社区卫生服务中心中医科主治医师付曼诺表示,出现这些症状很可能预示着患上了更年期综合征。中医认为,在治疗身体症状的同时,还应调理情志,疏肝解郁,“身心同调”才能更好地帮助患者摆脱更年期综合征。50岁的李阿婆最近总是睡不好觉,脾气也开始暴躁起来。平时

“身心同调”缓解更年期综合征

动不动就开始出汗,这让李阿婆的心情就更烦闷了。对此,付曼诺医师指出,李阿婆的情况很可能属于更年期综合征。她介绍,女性更年期综合征是女性卵巢功能逐渐衰退至完全消失的过渡时期。由于生理和心理改变而出现的一系列临床症状,常见有烘热汗出、烦躁易怒、心悸失眠或忧郁健忘等。“我在门诊中发现,48-50岁的女性尤其多发。”付曼诺说,从中医角度来看,更年期综合征的发生是妇女在绝经前后,肾气逐渐衰

竭,冲任亏虚,精血不足,天癸渐绝,月经将断而至绝经所出现的生理变化。但有些女性由于体质或精神因素以及其它因素的影响,一时不能适应这些生理变化。使阴阳失去平衡,脏腑气血功能失调而出现的一系列脏腑功能紊乱的证候。付曼诺医师建议,四十五岁到五十五岁之间的女性出现月经量少,但周期规律、无其他不适的情况属于正常情况,可以简单判断更年期即将到来。女性更年期到来的时候,若出现潮热、汗出、

叶雪菲
眩晕、疲劳等多种不适的情况,要及时到医院找妇科大夫咨询或治疗。而在治疗上,中医讲究辨证施治。在对症用药的基础上,还需注重心理调养的作用。首先应让患者明确,更年期是一个正常的生理变化过程,不必过分焦虑,从而解除思想负担,保持乐观情绪。此外,更年期综合症的中医治疗还需注意日常生活的自我调理。患者应保持生活规律,注意劳逸结合,保证充足睡眠,坚持体育锻炼,加强饮食调理等。

时令养生

高媛

近年来,大蒜广受推崇的原因之一在于人们认为大蒜能够防癌,不过也有传言称食用大蒜会致癌,到底孰是孰非?上海松江区中心医院营养室副主任营养师刘芳表示,大蒜确有防癌功效,它含有的大蒜素对消化道癌、乳腺癌、肺癌、前列腺癌、白血病等有明显抑制作用。大蒜是药食兼用的可食植物,含有近400种有效成分。刘芳介绍,大蒜中的蒜氨酸和蒜酶充分接触空气中的氧气,形成大蒜

生吃大蒜究竟防癌还是致癌?

素。国内一些研究证实大蒜素通过降低活性氧类自由基水平,减少细胞DNA损伤,达到抑制癌细胞的生长。另外,大蒜中的含硫化合物主要作用于肿瘤发生的“启动阶段”,通过增强解毒功能,干扰致癌物的活化,阻断脂质过氧化形成及抗突变等多种途径,避免正常细胞向癌细胞转化。此外,大蒜还含有微量元素硒,具有很强的抗氧化作用,可起到一定的防癌抗癌功效。

除了防癌抗癌,现代医学研究证实,大蒜素还是天然广谱抗生素,生吃大蒜可预防肠道感染和流感。英国研究人员的实验结果表明,食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。大蒜中的蒜辣素有很强的杀菌力,可有效抑制和杀死引起肠胃疾病的幽门螺杆菌等细菌。此外,刘芳指出,大蒜还可起到降“三高”、软化血管的作用,尤其对防治冠心病有很好的疗效。长期食用大蒜能降低血脂含量,有助于保持血

高媛
管里的血流畅通。大蒜富含的硫与生物类黄酮能防止钙沉积并减少动脉斑块积聚,避免不健康的脂肪在血液中造成阻塞,进而降低心脏病和中风风险。然而,刘芳提醒,大蒜素遇热会很快失去作用,最好捣烂以后生吃,做成菜肴,如蒜泥黄瓜、蒜泥茄子等,或选择将大蒜裹入饭里或菜叶中食用。大蒜有辛辣刺激性,不宜空腹食用,食用大蒜应注意适量,每天吃一瓣生蒜(约5克重)或是两三瓣熟蒜即可。

玩转健康圈

■5月11日下午2:00-4:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼底楼举办多学科大型义诊咨询活动,为市民讲解肥胖糖尿病与减重治疗相关知识。届时,内分泌科陆颖理主任医师、口腔颌面外科卢晓峰主任医师、普外科王兵主任医师、营养师张美芳主任营养师将为市民解答疑惑。

■5月16日下午2:00,同济大学附属同济医院将在星堡养老院5号楼(环镇南路858弄)由心血管内科副主任医师杨颖带来“平稳降压、远离危害”科普讲座。