

喝豆浆到底会不会导致乳腺增生?

网红说法求真

每隔一段时间,“女性喝豆浆会导致乳腺疾病”的说法就会流传。近日,话题“乳腺增生真是豆浆惹的祸吗?”再度登上热搜第一。含大豆异黄酮的食物真的会增加乳腺疾病风险吗?如果已经有了乳腺增生,还能常喝吗?记者为此采访了江苏省中西医结合医院甲乳外科副主任医师马丙娥。

“目前并没有证据表明喝豆浆会引起乳腺增生、乳腺癌等疾病。”马丙娥告诉记者,在门诊上很多乳腺增生患者都很关心这个问题,事实上豆浆是可以喝的,有研究表明,豆制品还可以平衡体内雌激素水平;此外,豆浆、豆腐等豆制品的营养价值很高,富含蛋白质、钙、维生素D等,定期摄入对人体是有益的。

那么为什么营养丰富的豆浆总是与乳腺疾病联系到一起呢?马丙娥解释道,“因为豆制品中含有大豆异黄酮,大豆异黄酮可以与雌激素受体结合,发挥雌激素样作用,调节内源性雌激素,也称植物雌激素。有不少女性患有乳房疾病,对喝豆浆就有顾虑。”她表示,只要不是过量喝豆浆,一般问题不大。

根据《中国居民平衡膳食宝塔》推荐,大豆及坚果类的每日最佳摄入量

为25~35g。“一般而言,大家一天喝200ml豆浆就够了。”马丙娥提醒,“但因为个体差异,临床上有少数女性喝豆浆后,乳房总感觉胀痛、刺痛,我们会建议少喝或者不喝。”而比起豆浆,她指出,女性朋友更应该避免大量摄入热量高、刺激性、脂肪多、糖分高的食物。

马丙娥介绍,乳腺增生是乳腺正常发育和退化过程失常导致的一种良性乳腺疾病,临床上多见于30~50岁的女性,病因包括激素水平失衡、环境因素、饮食习惯、心理因素等。乳腺增生作为最常见的乳腺疾病,典型的临床症状就是月经前乳房胀痛,经后会有所缓解,有些患者会伴有乳腺结节或是乳头溢液。

“一般来说,乳腺增生出现乳房疼痛明显,不要慌张,及时调整情绪、生活状态等,会有一定的改善;中医认为,春季是阳气生发的季节,春夏两季属于‘生’‘长’的阶段,更适合夜卧早起。”她建议,晚上大家可以适当晚睡,早晨尽量早起。春季与肝脏相应,更应注重精神调养,保持心境平和,避免过度的情绪波动。而顺应季节的调养,对乳腺疾病非常重要!

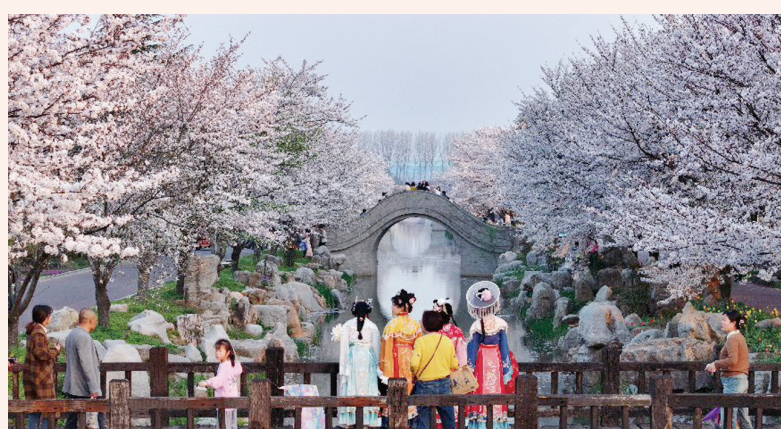
马丙娥还提醒,如若增生痛感剧烈,影响生活,应及时就诊,寻求专业的帮助。此外,市面上流行的蜂皇浆、燕窝等保健品,因成分难以明确,不建议大家盲目补充。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王梦航

290种! 泰州首次发布野生鸟类名录

扬子晚报讯(通讯员 苏小环 记者 曹卢杰)4月1日,江苏省泰州环境监测中心联合泰州市生态环境局发布《泰州生态环境质量指示生物——鸟类名录》1.0版(以下简称名录),进一步摸清野生鸟类资源家底,也将为完善生态环境质量监测和野生鸟类保护提供坚实基础。

名录显示,截至2024年3月31日,泰州市野生鸟类记录共计19目64科290种,占全国鸟类种数的19.2%,占江苏省的64.9%,其中国家一级重点保护鸟类8种,国家二级重点保护鸟类54种,列入世界自然保护联盟(IUCN)中极危鸟类2种,濒危鸟类5种,易危鸟类6种。



上周末,春光明媚。在南通市通州区五接镇开沙岛上,洲际梦幻岛景区樱花河畔,沿岸错落有致的两千多株樱花正值盛花期,吸引了大量游客前来赏花踏青。近年来,在长江经济带“共抓大保护、不搞大开发”中,五接镇因地制宜发展生态旅游,依托开沙岛生物多样性资源,打造洲际梦幻岛景区。 房国强 摄

公益体彩 乐善人生

助力“村”字头篮球赛 彩票公益金让乡村有看头也有奔头

3月22日,众所期待的2024年“村BA”球王争霸赛开幕式在贵州省黔东南州台盘村拉开帷幕。一场场极具乡村气息的篮球赛正式开启,“点燃”观众和球迷们热情,展现出一个活力满满、热气腾腾的中国,不仅为广大农民带去欢乐,还将激发乡村振兴的新活力。

助力“村BA”转型升级

民族原生态、农民当主角,在“村BA”火爆出圈的背后,体彩公益金对赛事和场地方面的支持功不可没。贵州省体育局和黔东南州文体广电旅游局曾发布公告显示:2021年及2022年,举办“美丽乡村”篮球联赛是体彩公益金支持群众体育工作开展的一项重点内容。2021年,黔东南州有80万元彩票公益金用于该州举办和参加贵州省“美丽乡村”篮球联赛,2022年至2024年,体彩公益金持续注入资金支持黔东南州举办“美丽乡村”篮球赛。近年来,源于体彩公益金的支持,台盘村已相继举办贵州省“美丽乡村”篮球联赛总决赛、台盘村“六月六”吃新节篮球赛事、全国和美乡村篮球大赛(村BA)总决赛等10个赛事的1000余场比赛。

实现“农体工程”全覆盖

乡村振兴,既要塑形,也要铸

魂。针对农村体育设施缺乏,农民参加体育健身活动困难的情况,国家体育总局从2006年开始在全国范围实施“农民体育健身工程”,利用体彩公益金投资建设“一场两台”(一片标准篮球场、两张乒乓球台)。自此,越来越多的乡村运动文化广场建成,村民们多了健身休闲的好去处。村里的体育氛围,顿时活了起来。如今,“农民体育健身工程”已经覆盖全国57万个行政村,被广大农民称赞为“惠民工程”“民心工程”“幸福工程”。“在家门口就能锻炼”的这一朴素愿望,已经照进了现实。

万村千乡一起“打篮球”

篮球,在河南省的广大乡村同样有着深厚的群众基础。始于2009年的“万村千乡农民篮球赛”早已成为河南著名品牌全民健身赛事,是农村地区篮球爱好者的“最爱”。35岁的张煜,是“万村千乡农民篮球赛”的参与者,也是河南息县的一名体育老师,赛后他曾坦言:“队友有的来自乡镇,有的是普通的农民,也有在县城里的打工者,就像这个比赛的名字一样,让万村千乡里喜欢打篮球的人都有机会走上赛场,和全省篮球爱好者同场竞技!”然而,把分散在全省万村千乡的篮球爱好者聚集到同一片赛场上,同样源于体彩的“推波助澜”。

无锡体彩荣获“高质量发展先进集体”称号 展体彩责任担当

近日,无锡市委、市政府发布了《关于表彰无锡市践行“四敢”要求、推动高质量发展贡献奖集体和个人的决定》,无锡市体育彩票管理中心被授予“高质量发展先进集体”称号。

2023年,无锡体彩坚持服务体育事业发展,主动融入经济社会发展大局,围绕国家公益彩票和高质量发展战略定位,聚焦责任体彩、公益体彩、民生体彩,有力展现了无锡体彩的责任与担当,在全省市级体彩机构重点工作综合评估考核中总分排名全省第一。

责任为先,创新发展。2023年,无锡体彩围绕建设“负责任、可信赖、高质量发展的国家公益彩票”,深入践行“四敢”要求,激发“四敢”担当,以创新驱动破解发展中的难点,全年销售42.53亿元,筹集市县级公益金3.95亿元,高质量发展迈出了坚实步伐。无锡体彩始终把责任彩票建设放在首位,2023年以深化行风专项治理为抓手,广泛开展一线调研,加强责任彩票传播,深化合规销售管理,积极引导理性购彩,强化责任彩票理念在各业务环节的落实,负责任的体彩形象深入人心,为高质量发展提供了有力支撑。

公益为本,不忘初心。无锡体彩坚持国家公益彩票的定位,持续不断支持

体育事业发展,以多种方式助力品牌赛事。2023年支持无锡马拉松、无锡新春体育大联动、健身气功比赛、亚洲击剑锦标赛、无锡首届企业运动会、无锡互联网行业足球联赛及阳羨100越野挑战赛等,推进体育彩票与体育赛事融合,让更多群众感受到运动带来的快乐。

汇聚微光,利民惠民。无锡体彩始终坚持以人民为中心,积极践行社会责任,服务民生和公益事业。无锡体彩连续8年协办公益体彩千场电影“五进”活动,服务群众百万人次;持续多年开展“情暖回乡路”关爱外来务工人员活动,开展“学雷锋”“崇德乐善”等志愿服务,打造“暖冬季、助学季、关爱季”公益品牌,为锡城困难群众送去关爱。2023年,无锡体彩把“微光”品牌活动下沉社区,开展“公益体彩嘉年华”“迈开步 动出彩”体彩社区运动会、“越努力 越美好”体彩市集等系列活动20余场,丰富市民文化生活,传递体彩公益力量,展现了体彩的社会担当。

HAPPY LOTTERY
RESPONSIBLE BETTING

快乐购彩
理性投注

请扫码关注
江苏体彩官方微信

