

近年来，随便在网上搜索一下，就能看到各种婴幼儿性早熟的报道，媒体常常质疑性早熟是由食物引起。速成鸡、反季节蔬菜、豆制品、牛初乳……中枪的食物还真不少。那些传说中的食品会不会导致性早熟？性早熟到底是什么原因导致的？应该怎么预防？

这几种食物不会导致性早熟

首先，我们来分析一下中枪最频繁的几种食物。

速生鸡

关于动物食品导致性早熟最典型的说法，就是打了激素的速生鸡。

我们说的速生鸡属于“快大型白羽鸡”，是良种选育和科学饲养的结果。

国家农业部的《全国肉鸡遗传改良计划（2014-2025）》中明确提到了这一点，选优秀的鸡，培育长得又快又好的鸡，是国家级的战略计划。经过不断的科学研究，逐渐培育出了今天我们吃的白羽鸡。很显然培育这类长得快又长得好的鸡是非常安全成熟的，也是非常必要的。至于白羽鸡长得快，只不过是品种更加优良而已。

催熟的植物

反季节蔬菜水果、顶花带刺的黄瓜、催熟的香蕉、芒果、用



儿童性早熟 到底是谁惹的祸？

了膨大剂的西瓜……媒体经常说这些蔬菜瓜果是用“激素”催熟的，这个说法其实很不严谨。

严格来讲，这些所谓的“植物激素”其实叫植物生长调节剂，和人的激素是两码事。

农业部的相关资料显示，催熟剂或膨大剂都属于植物生长调节剂，目前在全世界农业生产中广泛应用。顾名思义，植物生长调节剂，调控的是植物生长发

育，只要按规范使用，对人体健康不会产生危害。退一步讲，即便是不规范使用植物生长调节剂，造成的不良影响是植物生长过快，影响其口感和品质，但对人仍然是安全的。

豆腐、豆浆等豆制品

有的媒体说，豆制品里面含有一种类雌激素“大豆异黄酮”，可能导致婴幼儿性早熟。可是请大家注意“类雌激素”的“类”

字啊！类雌激素，并不等同于人体内的雌激素，而且在豆制品中含量也十分有限。

其实，在某种程度上来说，大豆异黄酮是人体的“好朋友”，它能帮助调节人体雌激素水平。当人体雌激素水平不足的时候，它能稍微弥补雌激素的不足；而当雌激素水平较高时，它又能通过和雌激素受体的结合，从而一定程度上降低体内雌激素水平。

《中国居民膳食指南》推荐每天食用30~50克大豆，这是绝对安全合理的摄入量。一般情况下，50克干豆如果换算成大豆制品，约为200克豆腐，大概是半盒的盒装豆腐；或者800毫升，也就是大约4杯豆浆。

总之，正常吃豆制品，不会导致体内雌激素水平过高，男性不会变娘，女性也无需担心乳腺癌等疾病。

牛初乳

卫生部规定，自2012年9月1日起，婴幼儿配方食品中不得再添加牛初乳以及用牛初乳为原料生产的乳制品。

这一规定被一些媒体解读为“因为牛初乳可能导致性早熟”。

其实，相关行业曾对牛初乳中50种激素含量进行了测定，结果显示牛初乳中的激素与普通牛奶并无统计学差异。所以性早熟这个锅，牛初乳不背。

然而，我们还是不推荐小宝宝吃牛初乳。原因并不是什么性早熟，而是：牛初乳没那么好；尚无有效证据表明牛初乳有提高免疫力、让宝宝少生病的功效。牛初乳可能有害：牛初乳的

营养结构并不适合宝宝，蛋白质比例偏高，会增加宝宝肾脏负担；牛初乳还有导致宝宝过敏的风险。

性早熟的原因到底是什么？

性早熟分为真性性早熟和假性性早熟。真性性早熟可能是颅内感染、外伤或肿瘤引起的，也可能是找不到任何原因的所谓“特发性的中枢型性早熟”。假性性早熟的病因也很多，比如说卵巢巢和睾丸长了肿瘤，刺激身体分泌性激素，导致过早发育。

所以如果孩子出现性早熟问题，先要尽快去医院排除器质性病变。

如何避免性早熟？

家长们想避免孩子性早熟，不吃鸡肉、不吃反季节蔬菜、完全吃素……统统不靠谱，比较可靠的建议有这么几条：

合理搭配谷物、蔬菜、肉蛋奶，避免营养过剩。

口渴尽量喝白开水，少喝果汁、饮料，避免能量摄入过多。

尽量不给孩子吃营养保健品，没有“蓝帽子”标识的产品坚决不能吃。

鼓励孩子走出家门，多去户外玩耍、运动。

家长如果在服用避孕药，一定要收好，避免孩子翻出来造成误服。

如果孩子出现性早熟迹象，首先应该去正规医院就诊，排除疾病的可能。（丁香）



我们都知道养肾和日常饮食关系密切。如果吃不对食物，不仅起不到保养的作用，还会反而伤肾，所以一定要掌握正确的饮食方式。今天，就为大家来介绍一下哪些食物和饮食习惯最伤肾，快来看看吧。

警惕

健康贴士

常吃5种食物伤肾

杨桃。肾不好的人是不能吃杨桃这种水果的。有学者观察到，原本肾功能正常的人在饥饿状态下，或者大量出汗后（机体处于缺水状态），于短时间内吃进大量的酸杨桃汁，血肌酐会突然升高，出现急性肾功能衰竭。肾病患者若食用杨桃过多，其所含的神经毒素会使部分肾病患者出现神志不清、四肢无力和手脚麻木等症状，甚至昏迷。

咸食。在中国人的饮食结构里，“盐”被誉为百味之首。精美的食材和刀工，如果缺少盐的调和，也会变得难以下咽。但是，盐真的是一种不能多吃的食物。研究发现，高盐摄入量会

升高尿液中的蛋白质含量，而这恰恰是肾脏功能发生问题的危险信号。高盐膳食会增加肾脏负担，导致肾脏损伤，可能会加大患肾脏疾病的风险。依据《中国居民膳食指南》建议，每天控制盐的摄入量少于6克。而日常很多食物本身含有钠的成分，因此，食物调味时应更少些。方便面中的盐分非常高，经常食用的人一定要减量，盐包不吃也罢。

浓茶。浓茶含有很高的氟，而肾脏又是氟的主要排泄器官，当饮用过量时，就会超出肾脏的排泄能力，导致氟在体内堆积，因此会给肾脏带来损害。

咖啡。国外有研究显示，

饮用咖啡可使人们尿中的钙离子分泌增多。这意味着，人们罹患肾结石和骨质疏松症的危险增加了。据悉，尿中的钙是肾结石的重要组成部分，因而尿中钙越多，就越容易形成结石。所以肾结石的患者每天的咖啡应当少于2杯，即每天不能超过0.45升咖啡，而正常人也宜不超过1升咖啡。

高蛋白食物。高蛋白食物的摄入并非越多越好，长期高蛋白饮食会使肾脏处于“超负荷”状态。肉类和豆腐是动植物蛋白质的来源。蛋白质是构成和修复机体组织、器官的重要成分，参与调节机体生理功能。但是，蛋白质虽好，也不能长期过多食用。

因为，蛋白质在体内分解的含氮废物会随尿液排出体外，若进食的膳食蛋白质过多，随尿排出的氮也会增多，加重了肾脏负担，不利于肾脏健康。（新华）

2018年度劳动午报社

微信编辑制作 新闻摄影写作通讯员班

为了深入学习贯彻好党的十九大精神，适应新形势把握新要求，提高新媒体时代的宣传舆论引导能力，应广大基层工会组织的要求，劳动午报社将举办通讯员学习班，提升通讯员的新闻专业素养和宣传工作水平，强化通讯员对于新媒体的运维意识和实操技能，构建全媒体宣传格局，为基层单位的和谐发展营造良好的舆论氛围。具体内容如下：

一、培训内容：

1、微信编辑制作；2、新闻写作；3、新闻摄影；4、学习交流。

二、培训时间：2018年6月6日—6月8日（3天）

三、培训地点：北京龙脉温泉度假村

四、对象：企事业单位工会干部、信息员、企划宣传干部和本报

通讯员等。

五、报名时间：即日起（请将名单发送邮箱）

六、学习费用：每人1200元。

七、联系电话：63558687 63522410 联系人：邱勇 许允文

电子信箱：Ldwb2008@126.com

地址：丰台区东铁营横七条12号劳动午报社通联活动部

邮编：100079