食物丰胸?不靠谱!

爱美之心,人皆有之,相信无论哪个年龄段的女性都渴望拥有丰满、挺拔的胸部。担心丰胸产品安全系数较低,许多美眉选择了饮食丰胸。

谈起饮食丰胸,许多人首先想到的便是猪蹄、木瓜,常被提及的还有大枣、桂圆、黑芝麻、花生、玉米等食材。不少人吃到最后,却发现胸部没有挺起来,脸蛋和肚子倒是圆润起来。那么,食疗丰胸究竟有没有功效呢?对此,大连中心医院营养科主任医师王兴国表示,食物丰胸其实不靠谱。

专家辟谣

食物(或保健品)丰胸是不折不扣的自欺欺人,让我们先来看一下乳房的解剖结构。

从深到浅依次为:肋骨、胸大肌、乳房后间隙、腺体组织(乳腺小叶和输入管)和脂肪组织,乳房基本就由这5部分构成。

1.肋骨就不用说了,不管你如何吃,也不能使肋骨轮廓或厚度增加。

2.胸大肌发达的话,既可以增加胸围(围绕胸部一周的长度),又可以增加乳房的高度。但除非进行力量训练,否则肌肉不会仅仅因为吃了哪种食物或者哪种保健品而发达起来。

3.乳房后间隙很小,正常情况下对乳房高度和胸围影响很小,但通过手术在该部位放置乳房假体(隆胸材料),可以使乳房增高增大,改变外形。不过,这些均与进食无关。

4. 腺体组织包括乳腺小叶和输入管的体积大小,主要取决于先天遗传和激素(催产素、雌激素、孕激素)水平,怀孕期间乳腺增大即这几种激素水平变化所致。正常饮食不含上述激素,故不能影响乳房腺体组织的大小。

5.脂肪组织是最易于变化的部分。增加进食量,尤其是高脂肪高糖类食物导致肥胖后,脂肪在胸部堆积,胸围会明显增加。但乳房高度,尤其是相对于胸壁的高度不会明显增加。恰好相反,由于乳房周围的胸部脂肪堆积更明显,乳房的高度被"埋没",乳房看起来反而更小一些。

综上所述,食物只能改变胸部脂肪组织,不能改变腺体组织或肌肉组织。而胸部脂肪堆积虽然增加胸围,但并不会使乳房增高增大。因此,依靠吃某种食物或保健品来丰胸(增加乳房高度和体积)是不可能的,除非添加激素类药物。

反过来想想吧,如果吃食物或者保健品真的能丰胸,那些大明星又何必冒风险对乳房动手术或植入假体?

(据《半岛晨报》)

解救"熊猫眼"

经常有年轻女士紧张地问:"我的眼睛原来好好的,现在黑眼圈特别突出,能消除吗?"可爱的熊猫之所以逗人是有一双"熊猫眼",但是如果有人说您的眼睛是"熊猫眼",您肯定会感到难堪。

过度上网易变"熊猫眼"

熊猫眼是如何形成的?广州中医药大学第一附属医院眼科医生黄仲委解释,熊猫眼就是"黑眼圈",是指眼眶周围的皮肤颜色呈现青黑色。

形成黑眼圈的原因有很多,与眼皮下的色素、眼皮下的血管血流颜色、甚至遗传等因素相关,其中和眼睑皮肤结构关系最为密切。眼睑皮肤是人体最薄的皮肤,其血流量比脸部其他部位皮肤的大,而血流速度却比其他部位慢,所以眼睛四周的血流特别容易滞留,若血流不畅,引起眼睑皮肤的静脉血流淤塞,因静脉血的颜色较暗,呈现在眼皮上就成了黑眼圈。

经常熬夜、睡眠不足,过度上网、玩手机,眼部疲劳,情绪不稳定,吸烟、酗酒,营养缺乏,性生活过度等不健康生活方式都可引起黑眼圈。另外,黑眼圈的形成与遗传、慢性疾病、年龄增长也有关系。中医认为,黑眼圈是肾气亏虚的征兆。

调月经治便秘可改善症状

如何解救熊猫眼?黄仲委介绍,受睡眠不足和精神紧张的影响,人的眼圈发黑,这是身体发出的警报,这提醒我们要及时调整生活节奏,只要充分休息,改正不良的饮食习惯,勿摄入肥腻和易上火的食物,勿抽烟、酗酒,黑眼圈就可改善。习惯性便秘者也会引起黑眼圈,因此治疗便秘也可以消除黑眼圈。

对于女性来说,如黑眼圈长期存在,可能是痛经或月经不调引起的。中医认为,月经不调、痛经多由气滞血淤、气血运行失常所致,而黑眼圈便是气血运行失常在面部的表现。因此,调经对于部分女性来说,是美容的最佳选择。

睡觉前眼部要彻底卸妆

黄仲委补充提醒,化妆品的残留——色素微粒会渗透进眼部皮肤,时间一久也会形成黑眼圈。因此,要谨慎选择适合自己的眼部护理用品,停用可能引起黑眼圈的化妆品,睡觉前要彻底卸妆,以防止黑眼圈加重。

黑眼圈还是一些慢性疾病的外在表现,如消化道、呼吸道疾病、慢性肝病,尤其是肝功能长期不正常者也会在面部、眼眶周围留有色素沉着,呈现出黑眼圈。应及时治疗体内所存在的慢性疾病,加强营养,适当补充维生素A、C、E等。

常用预防妙招

【敷眼】用湿热的毛巾敷眼,热敷有助促进血液循环,但因眼睑皮肤薄,水温不可太热。或用青瓜、土豆等切片在夜晚敷眼,有助消除眼睛疲劳。

【多活动】跑步、打球及游泳可增加身体血液循环,不要整天沉迷于玩电脑和手机。

【多喝水】有利于将体内废物排出,减低废物积聚机会,亦可减少黑眼圈。

【补充营养】缺乏铁质及维生素C,会引致黑眼圈,平日应多吃动物肝、菠菜、番茄、红枣、胡萝卜等。

(据《羊城晚报》)

审美

男人抬头帅 女人低头美

无论在哪个国家和地区,人们寻找自己的另一半都遵循一些固定的标准,对于女性来说,拥有年轻的面容、婀娜的体态、较强的生育能力易被男性所青睐;对于男性来说,宽阔的肩膀和强健的肌肉是获得女人注目的法宝。除去这些特点,人的面部特征也会影响异性的喜好。刊登在《进化》杂志上的一项澳大利亚研究发现,脸的倾斜角度对审美有很大影响。

澳大利亚的两位心理学家进行了这样研究。他们发现,很多模特在拍照时喜欢低头收拢下巴。于是,研究者们做了一组3D电脑模特图片,将同一张面孔倾斜成不同的角度,让人们从中选出他们觉得最有女人味和男人味的图片。结果发现,低着头眼睛向上看的女性最有女人味,抬起头眼睛向下看的男人更有男人味。

进化学者对此表示认同。从性进化的角度来讲,男性的身高要略高于女性,因此他们看女性的面孔时一般需要从上往下低着头看。经过漫长的进化之后,大自然就在男性的基因里深深刻入了这样的印象:那些比自己矮、眼睛向上看着自己面孔的,才是美女。相反,对于女性来说,她们看男性面孔时多为仰视角度,因此,抬头挺胸的男性自然就更有男子汉气概了。

因此,研究者建议,女性不妨多低下头,变得羞涩一些;男人不妨抬头挺胸,自信一些。

(据《生命时报》)

妙招

少吃盐能瘦脸

拥有巴掌大的小脸是很多女性梦寐以求的事,最近,"生活黑客"网站(日本版)刊登日本美容专家境贵子的文章称,想做个精致的"小脸美人",不妨从改变生活习惯做起。

1.口味清淡些。吃饭口味重,做菜时油盐酱醋放得太多,不利于水分的顺利代谢,时间一长会引起脸部浮肿,因此建议口味要清淡些,做菜少放油盐酱醋。

2.充分咀嚼食物。经常活动下巴的肌肉,能使脸部轮廓变得清晰。因此,吃菜时要充分咀嚼,借以锻炼下巴肌肉。

3.少喝饮料和酒。喝酒会大量消耗人体用于代谢水分的B族维生素,时间久了会引起脸部浮肿。

4.多摄取食物纤维。多吃苹果、海带、绿叶菜等能促进排便,防止便秘。另外,身体常处于伏案状态会令腹肌力量减弱,导致肠道蠕动变缓,从而引发便秘,长期坐在电脑前工作的女性尤其要注意。

5.一天一次倒立。头部处于人体最高处,容易血液循环不佳,每天坚持倒立2~3分钟,能让面颊瘦下来。做不了倒立的人,可以头下脚上,以地板和墙壁为支撑,让身体保持这个状态5分钟,同样有效。 (据《生命时报》)

新知

降低坏胆固醇水平
清除危害身体器官的炎性脂肪

臀部脂肪有助健康

很多女性嫌自己屁股太大难看,但《国际肥胖症杂志》刊登牛津大学一项新研究发现,屁股大的人其实更健康。主要原因是,屁股大的人血脂更好。

英国新陈代谢与分子成像专家吉米·贝尔教授表示,脂肪有"好脂肪"和"坏脂肪"之分。臀部脂肪属于好脂肪,腹部脂肪(内脏脂肪)属于坏脂肪。臀部脂肪可以降低坏胆固醇(LDL低密度脂蛋白)水平,提高好胆固醇(HDL高密度脂蛋白)水平,有助于防止血管硬化,甚至可以降低糖尿病危险。臀部脂肪还有助于清除危害身体器官的炎性脂肪,因为臀部脂肪分解速度比腹部脂肪更慢,产生的炎症细胞因子也就更少。而炎症细胞因子与糖尿病、心脏病和肥胖症密切相关。 (据《新快报》)