

番茄红素是“男性之友”吗?

近年来,随着网络信息传播和购物途径的发达,保健食品也越来越多。番茄红素——这个以“强抗氧化”而出名的天然色素,近日被广泛用于男性保健。那么,真实情况到底是怎样呢?

什么是“番茄红素”

番茄红素又称茄红素,是植物中的一种类胡萝卜素,也是成熟番茄的主要色素,由于最早从番茄中分离制得,故称番茄红素。番茄红素广泛存在于红色水果中,如番茄、西瓜、葡萄柚等(樱桃和草莓除外),被认为是“强抗氧化剂”之一。

番茄红素能预防前列腺癌吗

有一项研究发现,男性摄入更多番茄红素、 β -胡萝卜素、总类胡萝卜素或维生素A,其下尿路症状发生率可降低40%~50%,其中,摄入番茄红素结果最明显。另一项临床试验也补充阐明了番茄红素与降低前列腺特异抗原(PSA)水平、抑制前列腺增生之间具有因果关系。

所以,番茄红素可改善前列腺增生患者的下尿路症状,同时也可降低良性前列腺增生和前列腺癌患者的前列腺特异性抗原(PSA)水平,延缓疾病进展,但对良性前列腺增生和前列腺癌的预防作用尚存在争议。美国食品和药物管理局(FDA)认为,目前还没有研究证实番茄红素可以预防和降低前列腺癌风险。

番茄红素能提高精子活力吗

由于精子很容易受到自由基的伤害,抗氧化剂对精子的保护

作用一直是研究的焦点。英国一所大学的研究人员曾进行了一项小规模的研究:他们把研究对象分为两组,一组服用安慰剂,另一组每天服用乳番茄红素补充剂(一种乳制的番茄红素,可增强肠道吸收,每份含有14毫克的乳番茄红素),相当于每天吃2千克的熟西红柿或服用两勺浓缩西红柿酱。结果显示,食用番茄红素组精液中精子浓度虽然没有变化,但是前向快速运动的精子(A级)以及正常形态精子的比例都有了显著性的改善。

可见,乳番茄红素可以提高精子活力,改善精子的质量。究其原因,可能是番茄红素通过其抗氧化的特性对精子起到保护作用,为精子提供舒适的活动环境,增强精子活性,从而提高男性生育能力。

番茄红素可以改善阳痿早泄吗

目前的研究显示,番茄红素与提高性能力之间并没有直接的关系,番茄红素的值主要在于通过抑制和清除自由基以达到抗氧化功效。而现在被众多商家宣传的可以抗癌、治疗前列腺疾病、提高男性性功能和生育能力等功效,并未通过美国食品和药物管理局认证,甚至是否具有保健功效还为时过早。



番茄红素该怎么补充

人体自身无法制造番茄红素,只能从膳食中摄取。但番茄红素是一种脂溶性物质,靠直接吃番茄,或者说仅仅饮用番茄汁,可能达不到吸收番茄红素的目的。日常补充番茄红素可以通过以下两种方法。

1. 加入油脂进行烹煮。这种方法可让消化系统吸收更多番茄红素,因此我们常常建议吃炒熟的西红柿。
2. 多吃番茄沙司、番茄泥或番茄酱。这些食物中的番茄红素比新鲜番茄更易被人体吸收,这是因为番茄加工品不仅番茄红素浓度增加,而且其存在的少量脂质可使番茄红素吸收率增加。
3. 服用番茄红素补充剂。但一定要在医生的指导下使用。

上海第九人民医院
泌尿外科 姚海军

口腔溃疡不可盲目泻火

很多人都得过口腔溃疡,轻则影响进食,严重的连说话、喝水都痛。口腔溃疡一般3天左右可以缓解,有的人却要1~2周才能痊愈,有的人反反复复发作,严重影响生活质量。那么,口腔溃疡为什么会反复发作?又该如何预防呢?

口腔溃疡,老百姓俗称“口疮”,是发生在口腔黏膜的溃疡性损伤疾病,多见于颊黏膜、唇内侧、舌头、舌腹、前庭沟及软腭等部位。该病的原因尚未明确,一般认为与自身免疫力下降相关。

口腔溃疡的治疗主要为药物治疗,有内服也有外用,目的是减轻疼痛或减少复发,促进溃疡愈合。这类药物包括碘甘油、维生素类药物(维生素C、复合维生素B片)、甲硝唑口颊片、甲硝唑含漱液、西地碘含片、冰硼咽喉散等。

《景岳全书·口舌篇》中指出:“口舌生疮,固多由上焦之热,治宜清火。”故许多人患口腔溃疡后,吃点黄连上清丸,便发现溃疡好转,自认为口疮均由“上火”所致,但实际上并非如此。中医认为口疮的发生不仅与阴虚火旺有关,还和阳虚、湿热、肝郁等诸多因素有关,故治疗前应先辨证,不可一见口腔溃疡就盲目服用清热解毒泻火药物。

口腔溃疡重点在于防不在于治。我们在日常生活中要养成健康卫生的生活习惯,如保持口腔清洁、定期进行口腔检查、忌辛辣或刺激性食物、多摄入新鲜蔬菜和水果、及时补充维生素、戒烟酒等。

湖南中医药大学第一附属医院
陈金艳

“红光满面”是气色好?

专家:有可能是真性红细胞增多症

65岁的曹大爷近半年来反复出现头晕、头痛、面部潮红、四肢乏力等症状,起初并没有在意,但症状越来越严重,近日在家人的陪伴下来到医院检查。经过血常规、骨髓穿刺等一系列检查,曹大爷被确诊为真性红细胞增多症。

什么是真性红细胞增多症

真性红细胞增多症是一种骨髓增殖性疾病,主要是JAK2基因突变引起。这种突变会导致血细胞过度生成,在外周血检测主要表现为红细胞、白细胞和血小板异常增多,尤其以红细胞增多为主。人体正常血红蛋白为120~160克/升(男性女性数量略有差异),而真性红细胞增多症患者的血红蛋白一般会超过200克/升。

该病的发病率约为2~3/10万,常见于中老年人群,男性发病率高于女性。许多患者早期没

有明显症状,但随着病情发展,可出现头痛、眩晕、疲乏、耳鸣、眼花、健忘等症状,外貌呈现典型的“关公脸”面容,严重时可导致血栓形成,增加心脑血管事件的风险。

如何治疗真性红细胞增多症

有效控制红细胞数量,预防血栓形成并控制症状,是治疗真性红细胞增多症的关键。

1. 单采治疗

单采治疗全称为红细胞单采术,是一种通过专门设备利用离心原理分离过多红细胞,并将其其他血液成分回输到体内的治疗方法,适用于治疗真性红细胞增多症、继发性红细胞增多症以及其他需要快速降低红细胞数量的疾病。

该方法的优点首先是见效快,能快速减少血液中的红细胞数量,降低血液粘稠度,迅速缓

解症状;其次是能更加精确地控制红细胞的去除量,对患者影响较小,恢复速度快。

2. 传统治疗

(1) 放血疗法:这个方法很古老,也很直接。直接从患者静脉抽取200~300毫升血液丢弃,同时适当补充生理盐水。这样红细胞数量就减少了,血液也不那么粘稠了。虽然这个方法简单有效,但对于一些病情严重的患者,需要反复抽血,抽血后,其他的血液成分也会跟着减少。

(2) 药物治疗:包括使用羟基脲、干扰素等药物,这些药物可以抑制骨髓产生过多的红细胞,从而达到控制病情的目的。然而,药物治疗可能起效较慢,且对于相对年轻的患者来说,长期服用羟基脲可增加二次肿瘤风险。

长沙市第一医院
血液肿瘤科 周放 陈甜

健康卡通



锻炼次数比强度更重要

一定频率和强度的锻炼有益于身心健康,研究发现,频率比强度更重要。以心脏为例,每周散步200分钟可以增强心脏功能,大大降低罹患心脏病的风险,即使没有减轻体重,也能通过锻炼改善体型,减少脂肪堆积,增加肌肉力量。因此,普通人群锻炼不要过于在乎运动的强度,而要增加运动次数,即持之以恒更重要。

图/文 陈望阳