

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

科学饮食提高精液质量

□记者 牛瑛瑛

本报讯 有数据显示,近年来男性精液质量逐渐下降,由男性因素导致的不孕影响了全球25%的育龄家庭。对此,市计生科研所不孕不育诊治中心医生席文举近日表示,男性精液质量下降的具体原因目前尚不清楚,但是有证据表明,日常饮食可以影响男性精液质量。

如何科学饮食才能提高精液质量呢?席文举说,可以多吃水果、蔬菜和谷物等食品。水果和蔬菜富含水、抗氧化剂、维生素(维生素C、维生素A、胡萝卜素、多酚)、抗氧化矿物质(钾、镁)、叶酸和纤维素。

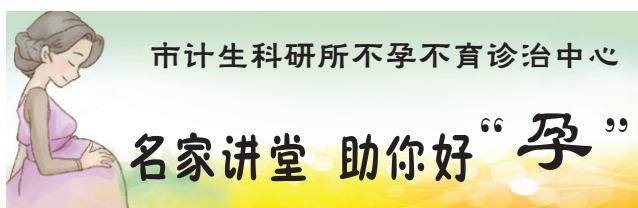
不少研究显示,氧自由基会损伤精子DNA质量,进而影响精

子的密度、活率等,甚至可能造成孕妇流产、胎儿畸形等问题。食物中的抗氧化物质可以对抗自由基,并且消除自由基产生的不良影响。因此,多吃富含抗氧化物质的水果和蔬菜可以提高精液质量。叶酸主要存在于绿叶蔬菜中,而叶酸在DNA合成中有着重要的作用,摄取足够的叶酸同样有利于提高精液质量。同时,水果、蔬菜和全麦食品富含纤维素,纤维素可以降低血液中的雌激素水平,这对于提高男性精液质量来说也很重要。DHA与EPA是人类的必需脂肪酸,在抗炎及抗氧化方面发挥着重要作用。其中,DHA可以显著提高精子密度和精子活动率。鱼类、贝壳类及海产品中富含DHA和EPA,多吃这类食品可以

增高精液质量。

席文举提醒,有些食品会降低精液质量,例如全脂牛奶、奶酪和豆制品。目前,市面上有着品种繁多的奶制品,可分为全脂类、脱脂类和奶酪制品类。全脂牛奶及奶酪对精液质量有着负面影响,因为他们富含雌激素。对男性而言,过多的雌激素在一定程度上会影响精液质量。大豆制品富含植物性雌激素,也会影响

精液质量。相反,低脂奶制品及脱脂牛奶则有利于提高精液质量。红肉及深加工的肉制品虽然富含蛋白质,但是同样也含有联苯胺及外源性雌激素,这些东西会降低精液质量。糖及含糖类零食增加了肥胖的风险,从而影响人体代谢系统,容易引起II型糖尿病,导致胰岛素抵抗。糖与胰岛素的失衡会影响精子生成过程,从而降低精液质量。



冬季饮食 切不可“贪热”

专家提示警惕“吃出来的癌症”

本报讯 近日较强冷空气来袭,天寒地冻。许多人偏爱吃火锅、热红薯等抵御严寒。专家提示,长期过热的饮食习惯可能造成口腔和消化道损伤,提升罹患口腔癌、食管癌的风险。

“口腔黏膜烫伤多由急食导致,口腔黏膜是我们口腔的第一道防线,虽然它对高温不敏感,食物、饮料在四五十摄氏度时也不会感觉到烫。但是口腔黏膜不耐烫,遇到高温容易烫伤。”首都医科大学附属北京口腔医院急综合诊疗中心副主任医师周建说,口腔黏膜的耐受温度在50至60摄氏度,当吃东西感觉烫时,食物温度一般可达70摄氏度,容易导致口腔黏膜被烫伤。

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)称,超过65摄氏度的热饮有可能会增加食管癌的患病风险。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外科副主任医师李勇说,过烫的食物在经过食管时,会烫伤黏膜上皮,导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食,这些部位就会反复受伤,反复受到不良的刺激,长此以往很可能出现病变甚至癌变。(王秉阳)

两性课堂

“环肥燕瘦”难怀孕

“环肥燕瘦”的说法源自苏轼的《孙莘老求墨妙亭诗》,形容女子形态不同,各有各的好看。“环、燕”分别指杨玉环和赵飞燕。杨玉环是古代美人界肥胖的典型代表,有史书描述其稍微走两步就会喘息不止,大汗淋漓。赵飞燕则是我国历史上骨感美人的极端代表,能在宫女手中的托盘上跳舞。两个集万千宠爱于一身的美人,却一生没有子嗣,这是为何?近日,河南中医药大学第一附属医院男科主任医师王祖龙表示,可以从现代医学角度来解释这个问题。

单从女性方面来看,怀孕需要有成熟并破裂的卵子。“种子必先调经”,正常卵子的产生需要以规律的月经为基础。月经受下丘脑-垂体-卵巢轴的影响,任何影响这一神经内分泌系统的因素都可导致内分泌功能紊乱,从而出现月经失调。

女性脂肪组织是雌激素一个重要的性腺以外来源,脂肪组织的多少对月经周期的内分泌调节有直接控制作用。而肥胖是导致胰岛素代谢异常及月经周期紊乱的重要原因,即使月经周期正常的育龄女性,一定程度的肥胖也会引起内分泌紊乱,导



资料图片

致月经失调,主要表现为月经推迟和闭经。

有研究表明,月经推迟或闭经以及多囊卵巢综合征均与肥胖存在相关性,较高雌激素的多囊卵巢综合征、内分泌代谢紊乱也与体重增加有关。因肥胖产生的过多胰岛素会刺激卵巢卵泡膜细胞产生较多的雄激素及甾体激素,导致卵泡闭锁,进而

引发排卵障碍而不孕。可以说,肥胖,尤其是腹型肥胖,对女性生殖系统的功能存在严重影响,在所有可能导致的生殖系统疾病中,不孕发病率最高。

月经的维持还有赖于一定比例的机体脂肪,若身体脂肪含量小于22%,就不能维持正常月经,小于17%,月经就无法来潮。过瘦的女性体内雌激素水

平偏低,会影响卵泡发育及子宫内膜增生。卵泡发育不成熟就很难受孕,子宫内膜增生,受精卵就很难在宫内着床,这些均会导致不孕。

因此,女性朋友在身材上也要把握好“度”,切忌过度节食和暴饮暴食,这样才能为自身健康以及孕育下一代打下丰厚的基础。(生报)

新抗体组合 可显著提高癌症免疫疗法疗效

据新华社北京1月6日电 一个国际研究团队最近在美国《国家科学院学报》上发表论文报告说,动物实验显示,一种“三合一”抗体组合可显著提高癌症免疫疗法的疗效,有望改观当前免疫疗法效果不佳的问题。

瑞士巴塞尔大学等机构研究人员最新发现,把当前用于免疫疗法的抗CD40抗体与另外两种抗血管生成的抗体结合使用可显著提高抗癌效果。前者可刺激人体免疫系统产生更多可以对抗肿瘤的“杀手”T细胞,后两种抗体主要靶向作用于肿瘤血管。

动物实验结果显示,这种“三合一”疗法在治疗结肠癌、乳腺癌和皮肤癌等不同癌症时均取得不错效果,对肿瘤组织破坏程度进一步加强。

研究人员说,这项研究表明,研究肿瘤生物学对于找到有效的抗癌疗法至关重要,先前接受癌症免疫疗法效果不佳的患者可能成为新疗法的最大受益者。

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2735期</p> <p>广告热线: 13183330295 13592179403</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线: 4940520</p>		<p>中华搬家 3999556 3996556</p> <p>顺风搬家 13837529909</p> <p>老年公寓</p> <p>康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>印刷</p> <p>要印刷找龙发 8861818</p> <p>婚庆公司</p> <p>婚礼庆典找鹰皇 18135633391</p> <p>助听器</p> <p>耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>驾校资讯</p>		<p>三弦考场连锁驾校</p> <p>市区四家直属驾校,自建全科考场,持学生证优惠200-500元 4188008</p> <p>殡葬服务</p> <p>龙山公墓</p> <p>建设路与平邦路交叉口向北三公里 电话: 2078631</p> <p>健康美容</p> <p>皮肤难题免费试用</p> <p>九圣堂康肤馆劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p>假发、补发</p> <p>市区联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话: 13849583359</p>		<p>立通耳鼻喉</p> <p>经常鼻塞、鼻塞、流鼻涕、头痛、头胀、不通气、不由自主打喷嚏、整天昏昏沉沉想睡觉、张口呼吸、记忆力下降、注意力不集中、耳朵流水就找立通耳鼻喉</p> <p>中兴路新鹰小学北2号铺 电话: 13803756208</p> <p>E 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>招原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p>			
<p>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>会计师代账、注册 13937597059</p>		<p>• 八中北街新开门面 15333751036</p> <p>转让</p> <p>或招租营业中中型宾馆 13721886555</p>		<p>资深老教师教学物理化学 家教、质优价廉 18738915880</p> <p>点通传奇中考集训 全日制招生中</p> <p>点通传奇高考集训 全日制招生中</p> <p>招中学全职教师 3000元起 聘高中全职教师 5000元起 18803751158 13592168802</p>		<p>电工焊工汽修培训考证 市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <p>D 生活资讯</p> <p>特色美食</p> <p>• 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p>搬家公司</p>		<p>B 房产资讯</p> <p>出租</p>		<p>C 教育资讯</p> <p>招生</p>	

友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。