

吃芋头可以消结节?

近日,“结节你就常吃芋头”的话题登上热搜。记者在网络搜索后发现,竟有不少人听过这样的说法。芋头本身美味且烹饪方式很多,但被传可以减少结节,还是令很多人感到疑惑,这能是真的吗?

网友“嘟嘟姐”发帖表示,自己就有乳腺结节的问题,就诊后中医告诉她乳腺结节问题并不严重,让其不用太担心,还特别说了可以多吃芋头。随后自己就试了试,经常蒸着吃,“这次复查让我放心了,推荐姐妹们都可以试试。”记者发现,网络平台上“跟风”尝试多吃芋头消退结节的人不在少数,不过并非每个人都有效果。网友“小努”发帖写道,“吃了有一段时间了,停停吃吃感觉没什么变化,看来乳腺结节不是你吃块芋头就能好了的。”同时记者还注意到,另外一些网友“多吃芋头”后还出现不同程度肚子胀等情况。

“芋头本身内含蛋白质、矿物质和黏多糖等营养物质,对脾胃正常或者是脾气虚弱一点的人来说是有一定补益作用的。但说多吃芋头帮助消退结节,完全是无稽之谈。”南京市中医院治未病中心主任余波在接受记者采访时直言,结节形成的原因比较复杂,没有任何一种食物可以直接让结节“消退”。

专家表示,中医认为脾胃为后天之本,一些饮食习惯确实会和结节的形成有关联,呵护脾胃健康也是在守护百病之源。《黄帝内经》也有言,“阴成形、阳化气。”据介绍,在中医看来,寒凉食物吃得较多也是结节形成的不利因素之一。“形成结节来源的物质基础中,最多见的就是痰湿(广义的)。所以现代人很喜欢喝冰水、吃生冷的东西就容易损伤脾胃,日久就会形成气滞血瘀,最终导致形成结节、息肉甚至肿瘤。”

面对现在越来越多人都有的“结节恐慌”,余波建议,日常生活中还是要均衡饮食,少吃刺激性的食物,做到均衡饮食,不能偏颇。同时,专家也特别提醒,百病起于气郁,有一个好的心情对于远离结节也是有所帮助的。

(据《扬子晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

广告刊登电话

●贾慧伟于2023年12月17日丢失身份证,证件号042295,声明作废●孙乾伟丢失官证,证件号152824197312262044,声明作废

●新城江区泰佳建材经销部丢失银行卡及U盾,开户行中国农业银行股份有限公司呼和浩特支行,账号91150105397893539P,声明作废●呼和浩特市浩通商贸有限公司丢失银行股

份有限公司呼和浩特支行,账号91150105397893539P,声明作废●呼和浩特市华普少儿培训学校,账号060200330902481253,在我网点开户,现申请销户,但开户许可证正副本均及密码单均交至我行但已丢失,现登报公示,产生的一切后果由我单位自承担,特此声明。

●孙兵警官证丢失,警号1503330,声明作废●本人刘彦龙(身份证号码152630197007230050)因自身原因将贵公司开具的购房合同及购房收据丢失,合同编号20180091,收据编号1000676,金额:431514元(大写:肆拾叁万壹仟伍佰壹拾肆元整),开具内容为:金川摩国际A1-1-808的购房合同及房款收据,现因该合同及收据已丢失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成经济损失与贵公司无关,由本人负责,特此声明●本人杜珍丢失保安证(身份证号码150105197209124015),声明作废●王玉泉区一锅烩菜烀饼饭店遗失食品经营许可证正副本,编号JY215010440232327,声明作废●呼和浩特市内蒙古阳洋建筑装饰有限公司丢失开户许可证及密码纸,核准号JY1901051584901,账号610055825,开户行:蒙商银行呼和浩特分行新华支行,特此声明●扎兰屯市卧牛河镇广成奶牛养殖场不慎丢失营业执照正副本,统一社会信用代码150207199201023823,不慎将2020年5-6月社保缴纳税票丢失,特此声明●内蒙古恒博消防工程有限公司(统一社会信用代码91152502MA7YNGDK99)丢失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古科技大学库佳欣(学号2022042115)丢失学生证,声明作废●盛有祥丢失医师执业证书,证书编号21015090000013,声明作废●鄂尔多斯市美满世源食品有限公司康巴什分公司(统一社会信用代码91150223MA0NWRD49)丢失公章一枚,声明作废●内蒙古自治区鄂尔多斯市旗德乐布雅格乡湾镇大铺村内蒙古能源发电准大电厂内;联系人:姜先生,电话:15547255201;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:尚女士;电话:0471-5321123邮箱:sjxqj@nmdsy.com

●程明丢失警官证,证件号042295,声明作废●本人白瑜不慎将内蒙古基置业有限公司开具的香格里小区一期C2-1-1102号房屋维修基金收据、契税及其他收据丢失,详情如下:1.物业维修基金收据,金额人民币伍仟柒佰捌拾捌元捌角(¥5788.8元);2.契税及其他收据,收据金额人民币壹万柒仟陆佰陆拾肆元玖角玖分(¥17664.99元),特此声明上述两张票据作废●本人马岩鹏不慎将内蒙古基置业有限公司开具的香格里小区三期D11-1-1602房屋房款收据两张丢失,详情如下:1.房款收据(票号:0004866)金额为人民币叁拾万元整(¥300000);2.房款收据(票号:0004873)金额为人民币叁拾伍万伍仟陆佰壹拾肆元整(¥359614),特此声明上述两张票据作废●本人杜珍丢失将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地之窗二期B5-1101,金额:1233709元。特此声明作废●陈芳不慎将绿地集团呼和浩特置业有限公司购房收据遗失,房号:绿地之窗二期B5-1101,金额:1233709元,特此声明作废●母亲赵艳芳丢失赵瑾怡(性别:女)出生医学证明,编号Y150033697,出生日期2022年03月25日09时13分,声明作废●扎兰屯市卧牛河镇广成奶牛养殖场不慎丢失农村信用合作社社员开户许可证正副本,账号150090122000000001163,核准号J1963000231701,声明作废●赵福生(身份证号码15020419640816221)将青山区铭峰家苑15栋6号底店抵押金收据丢失,现声明作废●本人丢失呼和浩特市千家和房地产开发有限公司千家和众新家园车位A(1-500)-0238收据丢失,收据编号:20312068,收据金额126000元,由此造成的一切后果与呼和浩特鹏欣投资置业有限公司无关,特此声明作废●赛罕区华那劳务服务部(统一社会信用代码92150105MAGCAUT79,法人:华那)丢失开户许可证,存款人查询密码,声明作废●不慎将韩毅的道路运输证正本丢失,运输证号150625040342,车辆号牌:蒙K1T197,声明作废●内蒙古徐州商会丢失密码锁,核准号J1910012147101,账号1518999101003001782,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市天和支行,声明作废