

# “小肚子”究竟能不能保护女性？

近日，一条热搜话题“女性的  
小肚子是为了保护子宫卵巢”吸引了不少女性朋友的注意。很快，又有声音认为事实并非如此，“小肚子”的存在并没啥作用。南京市第一医院妇科主治医师黄梦琪表示，单纯地将小肚子理解为“保护”或“不能保护”有些牵强，可以从解剖位置和功能两个不同的角度去理解，脂肪太少、太多都不好，保持适中是关键。

“小肚子”的存在,实际上是一种生理结构的特点。黄梦琪指出,从解剖位置上说,“小肚子”它位于

血栓被认为是“沉默的杀手”，发病率高，隐匿性强。首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师谷传玲指出，日常防血栓，尽量少吃以下四类食物。

骨盆前方,为子宫和卵巢提供了一定空间。“但客观来说,盆腔跟腹壁不是直接相贴,不会起到什么保护作用。”专家告诉记者,女性的子宫和卵巢位于真骨盆中,四面八方都有骨骼。除了骨盆,子宫和卵巢周围也有很多其他器官、筋膜、韧带等包围着,它们为子宫和卵巢提供了支撑和保护。

而在功能方面,黄梦琪认为,所谓“小肚子”指的是腹壁脂肪层过厚,一定程度反映了人血脂、血糖、糖脂代谢的问题,也可以理解为是腹型肥胖的提示。“明显腹型

## 防血栓尽量少吃四类食物

**盐:**高盐膳食会增加高血压风险,增高的血压持续给血管施加压力,增加动脉粥样硬化和血栓风险。

**富含饱和脂肪酸的食物:**如肥肉、猪油、黄油、椰子油、棕榈油,饱

肥胖可能会影响到卵巢的排卵,例如排卵功能异常的多囊卵巢综合征病人可能出现小肚子。”

那是不是女性的“小肚子”就完全没有作用了呢?黄梦琪介绍,卵巢主要有两个作用,除了起到排卵继而怀孕的作用,还会分泌雌、孕、雄三种性激素,非常重要。“外周脂肪可以通过特殊的生理机制转化为雌激素。比如说绝经后的病人忽然内膜厚起来了,排除器质性问题、外源性激素来源,就可能会考虑外周脂肪的转化,虽然这种量比较少,但是不能完

和脂肪酸会升高“坏胆固醇”的水平。

**含有反式脂肪酸的食物:**如糕点、三合一咖啡、蛋糕,反式脂肪酸不仅升高“坏胆固醇”水平,还降低

全忽视。”

专家提醒,女性的子宫和卵巢是生殖系统中非常重要的器官,它们在女性的生育能力和身体健康方面扮演着至关重要的角色。就“小肚子”而言,脂肪太少、太多都不好,保持适中是关键。日常生活中,保持健康的生活方式和良好的饮食习惯才是保护子宫和卵巢的关键。建议注意均衡饮食,摄入足够营养,避免过度饮酒和吸烟等不良习惯。同时,适当的运动也有助于提高身体免疫力,减少妇科疾病的发生。

**(据《扬子晚报》)**

[illegible]