

保养卵巢抗衰老，吃保健品有用吗？

复旦大学附属妇产科医院妇科主治医师 陈曦

前几天门诊有位病人看完病后，神秘地和我说：“医生，我这条内裤可不简单，它是可以保养卵巢的！”我又想起了门诊常常有病人来问的“更年期保健神药”。

在这里我想和大家聊聊，保健品真的那么牛吗？值得我们花高价购买吗？有没有什么风险呢？

保健品就是一种食品，不具备像药物一样治疗疾病的能力

保健品，其实很多时候是“保健食品”。中国国家食品药品监督管理总局于2016年2月26日发布的《保健食品注册与备案管理办法》中有严格定义：保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

当药店里的导购告诉你：这个保健品可以治这个病那个病，千万不要信。如果真能治病早就进入“国药准字”啦。

女性钟爱的三种保健品其实没啥用

由于我们是卵巢功能不全及围绝经期专科门诊，来的病人多半有卵巢功能下降的问题。因此，常常有病人问：“医生，您看看我这个保健品吃了，对保护卵巢有用吗？”

燕窝。很多女性都把燕窝看成“滋补神品”。其实，干燕窝中的成分无外乎以下：50%的蛋白质，30%碳水化合物（也就是提供能量的糖类），还有10%的水分和极少量矿物质。这些成分都没什么稀奇的。碳水化合物部分和你日常吃饭获得的一模一样。至于蛋白质方面，一般膳食蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质组成部分，营养价值越高。氨基酸组成最接近人体的是全鸡蛋，它的蛋白质利用效率最高。燕窝蛋白质质量远远不如鸡蛋的蛋白质。

同时，正常燕窝中应不含有激素类成分，吃了也不会产生乳房涨的感觉。所以，如果吃了燕窝有乳房涨的感觉，要不就是自我意念太强大，要不就是买了“问题燕窝”，还是不要吃比较好。

花胶。鱼胶即鱼鳔（辅助呼吸器官）的干制品，富含胶质蛋白，故名鱼胶，也称鱼肚、花胶。很多人误认为花胶是补充胶原蛋白的神品。的确，鱼胶的主要成分确实是胶原蛋白，可是，吃进去的胶原蛋白就会变成我们脸上的“水嫩嫩”吗？我们吃进去的胶原蛋白经过消化系统的消化会像其他蛋白质一样被分解成氨基酸，然后被身体重新组装构建。至于被组装成什么部分，构建在哪里，我们是没办法控制的。吃下去的胶原蛋白是不可能直接补充到我们的皮肤中的。其实，胶原蛋白也和燕窝一样并非优质蛋白质，花大价钱吃它可是事倍功半。

雪蛤。木瓜炖雪蛤据说可以滋补养颜，还有不少人把它当做术后恢复滋补的选择。雪蛤的学名是东北林蛙，菜里面吃的实际是雌性林蛙的生殖器官。如果你患有子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺疾病等诸如此类与激素相关的疾病，建议远离这种食物。额外摄入的类激素样物质可能引起病变的继续发展。

如果你什么病也没有，那更加不推荐了。实际上激素补充治疗使用的药品激素都是天然来源且剂量很小，只要定期复查是很安全的。

最后提醒，保健品可能具备一定的保健功效，但保健品是治不好病的，而且有很多还缺乏长期使用安全性的论证。健康人与其花重金依赖保健品，还不如靠健康饮食、规律作息来的更实惠、更有效。