



吃了一个月鸡 大男人吃出大胸脯

文 / 本报记者 褚睿雅

对于鸡,我们似乎有种莫名的喜爱,特别是鸡翅,看看 KFC、麦当劳里座无虚席就知道啦。近日,却有传言说,杭州有一男生,去上海出差一个月,回来胸部变大了。原因是出差地附近有一家专门吃鸡的店,味道相当好。于是,他成了那里的常客,天天都到那里去报到。一个月后返杭,惊觉胸部变大了。到底是真有其人呢,还是以讹传讹?吃鸡真的能带来那么大的影响吗?……带着一系列的问题,记者展开了一番调查。

一个月天天吃鸡 不仅人胖了,胸部也大了

几经周折,记者终于联系上了这位“吃鸡吃出大胸脯”的男生,小周。拨通他电话的时候,他正在广州出差。

介绍完身份后,记者委婉地问他:“听说你吃了一个月的鸡肉,结果胸部变大了?”

小周很诧异地说:“这事你怎么也知道啦?我都不知道吃个鸡肉还能上报纸呢?莫非我就要凭着这鸡肉一‘鸡’成名了?”

令人喷饭的回答,看来这小周也是能侃的主儿,赶紧把话题扯回来,“你是不是真把胸部吃大了?”

“真的吃大了,不过全身都大了一圈,不光是胸部。”

小周告诉记者,年初他去上海出差,一个半月。那段时间,的确是天天去光顾公司附近的一家叫“鸡公煲”的店,他口味重,那家店的菜蛮符合他的口味的。早饭吃的是豆浆、油条,中饭吃的是前台帮忙叫来的快餐,晚饭基本上就和同事去“鸡公煲”解决了,点几个小菜,喝点小酒。当然,他们的鸡公煲是每次必点的。

这么一个月吃下来,人整整胖了一圈。回杭州和朋友们聚会的时候,朋友说怎么胖了呀?小周说天天吃鸡肉吃胖的。朋友打趣说,鸡肉里是含激素的,是不是达到丰胸的效果了?小周说是的,的确有丰胸的效果,并且建议在座的女性朋友都多吃鸡,可以丰胸。

那这就是一组玩笑话咯。小周说,那也不见得是,他的确发现自己胸部胖得比较多一些,应该是大了一些。

这么说来,真的是吃鸡吃出大胸脯咯?小周很老到地问记者,“你是不是想做吃鸡能丰胸的稿子?”

呵呵,如果光是鸡肉能丰胸,那当然是要做丰胸的稿子。但如果是因为鸡肉里的激素造成了丰胸的效果,那就得提醒大家吃鸡肉要当心了。

买鸡翅要挑个头小的 激素含量会比较少

小周的胸部是不是吃鸡变大的,其实他自己也不清楚。他还因为这个大胸事件专门去咨询过好几个医生,有的医生说有这种可能,有的医生说这是无稽之谈。记者也请教了相关的医生和营养专家,都不能下一个准确的结论。但有一个结果,大家都一致确定,那就是要少吃含激素的东西。

杭州道生健康管理有限公司的营养师马文东说,从以往的情况来看,女性更加容易被鸡“伤害”,因为女性更爱吃鸡翅。现在的很多鸡都被注射了激素以加速生长,而这些激素一般都打在鸡的翅膀部位,所以,多吃鸡翅的人就比较容易摄入激素。女性长期吃鸡,摄入激素,会增大患乳腺癌和妇科肿瘤的概率。

那要怎样避免摄入过多的激素呢?

善长家事的王阿姨说,她买鸡翅一般都是挑个头小的,个头小的,激素会比较少,而且烧起来也比较好吃。另外,她有时候也会把鸡翅先用盐水泡泡,可以杀菌消毒。

马文东也说,市场上特别肥大的肉鸡、鸡翅不要买,鲜鱼和黄鳝之类的东西也不要挑特别肥大的。

怎么选购不含激素的东西? 营养师给你支招

除了鸡之外,还有哪些东西含激素呢?对于这些东西该怎么挑选?马文东给我们支了几招。

一般来说,最好选择通过“无公害”、“绿色”或“有机”认证的农畜产品。因为在这些农畜产品生长过程中,不允许使用任何化学激素。

选择蔬菜的时候,要少吃反季节蔬菜。一般来说,反季节产品,因为是在人工环境下生长,自然品质和安全程度较低。按生长季节来看,秋冬季蔬菜虫害少,病害较重,杀虫剂用量小,杀菌剂用量大。早春蔬菜,病虫害较少,农药残留少。夏季蔬菜,一般病虫害多,用药量偏大,特别是叶菜类,农药残留高,要特别注意。

对于叶类蔬菜,颜色浓绿、叶片肥厚、植株粗壮者,韭菜和葱叶片肥厚者很可能使用了激素。对于果实类蔬菜,表面光滑、形状规则、颜色正常、果实饱满的应是正常生长的,而凹凸不平、顶部突出、颜色鲜艳的则多为使用了激素的。

选择水果的时候,除了购买时要选择绿色食品、有机食品外,尽量不要买不到成熟期的水果。很多人为了尝鲜,喜欢在某样水果上市的季节前就买,其实,如果在成熟期之前半个月至一个月左右上市的水果,颜色又好看,很大,可能就是使用过催熟剂的,即使没用催熟剂,水果也不好,而且营养价值低。

购买水果时最好是先尝后买,淡而无味或吃起来有生味的水果千万不要买。在购买水果之前,首先要看水果的外形、颜色。尽管经过催熟的果实呈现出成熟的性状,但是果实的皮或其他方面还是会有不成熟的感觉。比如自然成熟的西瓜,由于光照充足,所以瓜皮花色深亮、条纹清晰、瓜蒂老结;催熟的西瓜瓜皮颜色鲜嫩、条纹浅淡、瓜蒂发青。

大家一般比较喜欢秀色可餐的水果,而实际上,其貌不扬的水果倒是更让人放心。其次,可以通过闻水果的气味来辨别。自然成熟的水果,大多在表皮上能闻到一种果香味,催熟的水果不仅没有果香味,甚至还有异味,催得过熟的果子往往能闻出发酵的气味;催熟的水果还有个明显的特征,就是分量比较重。同一品种大小相同的水果,催熟的同自然成熟的相比要重很多,很容易识别。另外,最好到大商场的超市里去买水果,因为经过国家有关部门的检验,所以质量比较放心。当然,这些水果的价钱会更贵一些,但是为了您的健康考虑,还是值得的。