

性早熟真的是吃出来的吗？

据统计，中国儿童性早熟发病率已达 1%，即 100 个孩子中就有 1 个性早熟。女孩更易患性早熟，发病率约为男孩的 5~10 倍。性早熟已成为仅次于肥胖的第二大儿童内分泌疾病，且发病率逐年升高。



A 如何识别儿童性早熟

华中科技大学同济医学院附属同济医院儿科教授罗小平指出，性早熟是指男孩在 9 岁前，女孩在 8 岁前出现第二性征。男孩主要表现为睾丸增大，女孩主要表现为乳房发育。

女孩青春期发动的最早征象是乳房发育，一般在 10~11 岁，最迟 13 岁。然后是阴毛生长，阴道分泌物增多，一般在 9~11 岁。最后是月经初潮，平均在 12 岁半左右。

男孩青春期最早表现是睾丸增大，容积达 4 毫升，长度为 2.5 厘米（一粒枣子大小），一般在 10~12 岁，最迟 14 岁。然后是阴囊发育，色素沉着，阴茎发育，一般在 11~12 岁，阴毛发育在 12~13 岁，继之出现腋毛、痤疮、声音变调。初次遗精多在 14~15 岁，15 岁左右长胡须。

父母都希望孩子长高，但并非所有的短期内长高都是正常的。如果孩子还未到发育年龄却突然蹿高，家长就应该警惕孩子是否性早熟。

正常情况下，身高增长有两个高峰期，第一个高峰期是出生后至 3 岁左右，第二个是青春期。女孩多在青春早期乳房开始发育时，身高增长年速度达 8~10 厘米；初潮后身高平均增长 5~10 厘米。男孩在青春中期 13.5 岁左右时，身高增长年速度达 10~14 厘米。整个青春期女孩身高增长 20~25 厘米，男孩增长 25~28 厘米。

B 儿童性早熟四大危害

危害一：影响成年身高

由于过早的性发育，在性激素的作用下，身高快速增长，但是同时促进了骨骺过早地融合，骨骺线一旦闭合，长高的空间也就基本消失了。所以性早熟儿童的生长周期会明显缩短，最终使其成年后的身高比一般人矮。

危害二：造成自卑心理

性早熟的孩子可能因为自己在体形、外表上与周围小伙伴不同，过早地背起沉重的思想包袱，产生自卑、恐惧和不安情绪，心理负担加重，学习兴趣和学习成绩下降，认知能力落后于同年级的学生。对日后的心理健康产生长久的不良影响。

危害三：性行为可能提前

性早熟儿童的心理发育与身体发育极不匹配，加上患者生理年龄小、社会阅历浅、自控能力差，发生早恋、早孕、早婚的风险增大，受性侵害的风险也增加。

危害四：肿瘤征兆

10.8%的儿童性早熟由器质性疾病变引起。其中部分为肿瘤引起，也可能为肾上腺疾病所致。如未及时发现尽早处理，将极大威胁患儿健康。

C 吃错东西会性早熟？

近年来，随便在网上搜索，就能看到各种有关性早熟的报道，很多人质疑这是由食物引起。“中枪”最多的食物莫过于：反季节蔬果、豆浆、洋快餐、蜂蜜、鸭脖……它们真是性早熟的罪魁祸首吗？

反季蔬果

大众经常说这些蔬菜瓜果是用激素催熟的，这个说法其实很不严谨。严格来讲，这些所谓的植物激素其实叫植物生长调节剂，和人类激素是两码事。植物激素导致人性早熟有点天方夜谭。动物和植物的生理生化机制完全不同，植物激素和人类激素也不存在化学结构上的相似性。

豆浆

有人说，豆制品里面含有类雌激素大豆异黄酮，可能导致婴幼儿性早熟。可是请大家注意类雌激素的“类”字，类雌激素并不等同于人体的雌激素，而且在豆制品中含量也十分有限。只要不过量，每天一杯也是不会有问题的。

蜂蜜

蜂蜜中的糖占总量 80%以上，再除去百分之十几的水，其他成分不到 1%。而这 1%的成分包括维生素和矿物质、蛋白质、有机

酸、微量元素、酶类以及花粉。蜂蜜中因含有花粉，确实存在少量植物激素，但并没有动物性激素。因此并不会对人体产生太大的影响。但蜂蛹、蜂王浆，包括成人补品如雪蛤，都不适于儿童食用。

可乐配炸鸡

美味可口的炸鸡加可乐，别说孩子，大人也都爱吃。但有传言，制作炸鸡的鸡是被打了催长素激素长大的。真相是，我们通常吃到的大块头的鸡是良种选育、科学喂养的结果，鸡打激素后不仅不会长胖长大，反而更加容易生病。目前没有科学研究证明，这两种食物和性早熟有关。但炸鸡配可乐，吃多了容易长胖，而肥胖是导致性早熟的一大原因。

鸭脖

有些人担心，现在的家禽多是被“催熟”的，禽肉中的“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分的腺体中，因此，长期吃鸡鸭鹅的颈部，就成了“促性早熟”的高危行为。实际上，经过正规处理的鸭脖是不存在这些问题的，偶尔食用不会造成性早熟。但鸭脖这类食物普遍盐分含量高，摄入过多的盐的确不利于儿童的身体健康。

D 这些行为会致性早熟？

跳拉丁舞

成人看待拉丁舞可能会觉得热情奔放，但小孩子并不会这么理解，也不是所有学拉丁舞的孩子都会性早熟。很难说性早熟与跳舞有多少关联，目前在学术界也没有科学论证。

三岁以后还和父母一起睡

父母不和孩子同床睡不是为了怕孩子性早熟，而是为了孩子的成长。出于对孩子的心理发育着想，当孩子在 3 岁左右，上了幼儿园时，就要开始培养孩子独立自主的意识，与孩子分床、分房睡了。

使用成人化妆品

一些化妆品里添加了糖皮质激素或雌激素，儿童长期使用这类化妆品，轻则可能引起激素依赖性皮炎，重则可致儿童生长发育早熟。更需要注意的是，避免孩子误食避孕药！

素，儿童长期使用这类化妆品，轻则可能引起激素依赖性皮炎，重则可致儿童生长发育早熟。更需要注意的是，避免孩子误食避孕药！

开灯睡觉

光照过度是儿童性早熟的重要原因之一。褪黑激素能抑制腺垂体促性腺激素的释放，可以防止性早熟。当人在夜间进入睡眠状态时，松果体会分泌大量的褪黑激素。儿童若受过多的光线照射，会通过减少松果体褪黑激素的分泌，导致性早熟。

此外，还有塑料制品，包括塑料玩具、奶瓶等，都有研究表明可能和性早熟有关，家长需尽量避免。

E 性早熟能治吗？

并不是所有确诊性早熟的儿童都需要治疗，治疗前要考虑三个方面：

- 1.预测是否会影响成年身高；
- 2.是否还有生长空间；
- 3.女孩是否会初潮过早来临。

目前国际上通用的治疗方式：注射促性腺激素释放激素类似物，每隔 28~30 天注射一次。治疗目的：抑制性激素分泌，延缓青春发育过程，最终改善成年身高，一般情况

下治疗需要两年以上。

注射性腺激素释放激素类似物，副作用较少，即使发生也比较轻微，如情绪异常、面部潮红、多汗等。不过无需过度担心，医生会进行随访观察。

不管需不需要治疗，只要确诊性早熟，都建议每隔三个月进行一次定期检查。

关于维 C 你不知道的四件事

维生素 C 是最受关注的营养素之一，网上有关于它的各种讨论。以下是关于维生素 C，你不知道的 4 件事。

维生素 C 防不了流感和新冠

有研究显示，病毒感染者补充维生素 C 对恢复健康有益，但这并不等于在果蔬充足摄入的情况下，再服用大剂量维生素 C，能有效预防流感和新冠。目前也没有这样的研究证据。预防和治疗本来就不是一回事，患病者和健康人的生理状态不一样，对维生素 C 的需求量也不一样。所以，未感染病毒的人，没必要为了防病而吃大剂量维生素 C，只要保证日常膳食供应充足就行了。治疗用的维生素 C 服用量，通常是几百毫克到几千毫克；而日常膳食的推荐量只有 100 毫克，即便是孕产妇，推荐量也不到 200 毫克。而且，不存在任何单一的营养素或者食物，能够凭一己之力支持免疫系统的正常运作。长期保持均衡、多样化、健康的膳食模式，才能让身体保持健康。

土豆和红薯的维生素 C 含量比某些果蔬高

除了新鲜果蔬，维生素 C 还存在于其他类别的食物中，比如薯类。数据显示，每 100 克土豆中维生素 C 含量为 27 毫克，红薯为 26 毫克，高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜，如白萝卜 21 毫克、扁豆 13 毫克、西红柿 19 毫克、茄子 5 毫克，但低于大部分的叶、花类蔬菜，如大白菜 31 毫克、菜花 61 毫克。然而，只吃薯类并不能满足身体对维生素 C 的需求，对于绝大多数人来说，维生素 C 主要还是由新鲜蔬菜和水果提供。一般来说，每天“半斤水果、一斤蔬菜”就能补够维生素 C。

水果越酸，维生素 C 含量不一定越高

维生素 C 的确能给食物带来酸涩的味道，但决定食物酸甜口味的因素不是唯一的。食物中含有各种有味道的成分，比如能带来甜味的糖类，包括葡萄糖、果糖等；能带来酸涩口味的有机酸，包括苹果酸、枸橼酸等。食物最终的风味是酸是甜，得让这些成分“较量”一番，看谁占上风。所以，用口感去判断维生素 C 含量不可取。我们吃到的很多甜甜的水果，比如冬枣（243 毫克/100 克）、草莓（47 毫克/100 克）等，维生素 C 含量都比较丰富；而许多酸涩的水果，比如柠檬（22 毫克/100 克），维生素 C 含量并不是很高。

短时间快炒、加点醋有助保护维生素 C

维生素 C 对热、光照和碱性环境敏感，所以长时间加热、放置时间太久，都会造成维生素 C 流失。要想留住它，需要做到以下几点：食材尽量现买现吃，采用短时间快炒、蒸等方式烹调，加点醋等酸味调料。

据人民网

据人民网