

木瓜丰胸法已成了时下很多白领女性追求而奉行的“真理”，各种以丰胸为目的的木瓜粉在网上大肆销售，木瓜饮料也受到女士狂爱，甚至还有像木瓜炖雪蛤这样的“丰胸菜”推出……但木瓜真的是丰胸法宝吗？对此，专家却表示，“木瓜固然有很强的营养成分，但绝无半点丰胸效果。”所谓木瓜丰胸法无科学依据。

近日，某当红艺人当众表示，每天食用青木瓜使其从昔日的平胸小女生转变为身材妙极的小女人。与此同时，一则有关传统丰胸秘方--“木瓜丰胸法”开始在白领中流传。以丰胸为目的的木瓜粉在网上大肆销售，各种木瓜饮料在甜品店里“卖疯”，甚至还有像木瓜炖雪蛤这样的“丰胸菜”推出……不过，专家表示，在现代医学临床验证中，还未能找出通过自然手段达到丰胸的方法。木瓜有无丰胸作用，尚有待考证。

现象

屡屡明星现身说法“木瓜丰胸”

屡屡记者在網上隨意搜索了關於木瓜丰胸的網頁，發現，“木瓜丰胸法”在上千篇文章中都有详细的记载。这些文章中，都将木瓜比作传说中的“万寿果”，不仅鲜美还兼具食疗，尤其对女性更有美容功效。屡屡

更有许多明星现身说法，说木瓜如何进行丰胸的。有的推荐说，将木瓜切成块，连同牛奶、蛋黄一起打成汁，再加入柠檬汁和蜂蜜；有的则推荐木瓜茶，选圆形木瓜掏空做茶壶，沏入茶叶。屡屡

记者看到，这些明星都将木瓜当做是经常食用的产品，并以此来达到丰胸的目的。于此，许多女性也就将木瓜当做了丰胸的首选物品。屡屡

屡屡解析

屡屡木瓜丰胸说不成立

屡屡木瓜真的是神奇的丰胸产品吗？对此，记者专程采访了中日友好医院中医外科乳腺专科副主任医师夏仲元，“木瓜没有丰胸的效果。”夏主任肯定地表示，木瓜丰胸法之所以流传，是因为人们对木瓜的认知上存在着许多误区。木瓜丰胸法不能成立主要有两点原因。屡屡

屡屡原因 1

屡屡木瓜成分无关乳房发育

屡屡首先是，作为水果中的一种，木瓜含有丰富的营养成分，如木瓜酶、木瓜酵素，维生素C、维生素A。夏主任解释，之所以会有木瓜丰胸的说法，也正是因为木瓜中含有的这些营养成分，尤其是木

瓜酶，由于能促进乳腺激素分泌，因此很多人都会认为这就是丰胸。 然而

但实际上，女性的乳房由乳腺组织、脂肪组织和胸大肌这三部分组成，而乳房的大小也和这三部分有关的。从医学角度来说，乳腺组织发育与雌性激素有关，而与维生素C、维生素A等是没有关系。所以，木瓜中所含的木瓜酵素尤其是维生素A和C等都与乳腺组织无关。 然而

然而原因 2

然而木瓜酵素能分解脂肪

然而其次是，木瓜中含有的木瓜酵素，不仅可以分解蛋白质、糖类，更可分解脂肪，这是帮助消化的食品。 然而

夏主任表示，乳房的大小和脂肪有很大的关系。其实许多女性在减肥瘦身的过程中，都有过这样的经历，就是身上的脂肪并没有减掉多少时，反而首先就感觉到了乳房明显的少了。这是因为乳房其实就是和脂肪有关的，所以既然木瓜中含有能分解脂肪的木瓜酵素，也就意味着木瓜其实能起到减肥瘦身的效果，因此只可能会缩小乳房，而不可能会增发乳房。 然而

专家支招

然而3种方法可助丰胸

然而既然木瓜并不能起到丰胸的效果，那怎么样才能达到丰胸呢？对此，夏主任对记者表示，其实乳房的大小和遗传有很大关系。目前，有科学依据的丰胸方法，主要是三个。 然而

隆胸手术

然而进行假体植入的隆胸手术会让乳房瞬间变大。但手术是有风险的，因此，在做隆胸手术前要三思后行。 然而

扩胸运动

然而多做些扩胸运动，虽然不能使乳房瞬间变大，但对保持乳房的姿态非常重要。这些简单的扩胸运动，能让乳房的肌肉变得比较发达，同时能让乳房变挺而饱满。 然而

不盲目减肥

然而由于减肥肯定会减少脂肪，而脂肪又和乳房大小相关，所以，过度减肥肯定会影响乳房的大小。 然而

然而健康提示

然而使用丰乳产品易患乳腺癌

然而夏主任提醒，目前市场上销售的丰乳产品也是弊大于利的，因此，女性对于这些丰乳产品也要慎重选择。 然而

这是因为，这些丰乳产品几乎都是含有激素的成分，而人为的激素产品会对人体健康产生很大的不利影响。因为从临床上诊断来说，人为的激素会增加患乳腺癌的风险性。