

遗传测试



生长，更新和修补都离不开它。对于年轻女性来说，摄取足量的蛋白质尤其必要，它可以使你“肤如凝脂，面若桃花”。人体在合成自己需要的蛋白质时，又需要各种氨基酸，其中有些氨基酸必须从外界摄取，称为必需氨基酸。动物蛋白质所以营养价值高，因为它所含的必需氨基酸种类多，数量也多。不少女士只吃素，不吃荤，甚至一点肉都不沾，则对于获得天然的健美和秀丽的容貌都不利。

有些女性的消瘦属于脾胃虚弱，她们除消瘦外，常感冒和腹部不适，倦怠乏力，面色萎黄，少气懒言，大便不成形。这种病态消瘦就需要进食补气健脾的食物，可选用牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、胡萝卜、黄豆等补中益气之品与番茄、大枣、青蒜等健脾开胃之品配合食用。

此外，消瘦的女性要使形体丰满起来，一方面要提高消化吸收功能，使食物中的营养成分能被充分吸收；另一方面要使全身各部肌肉逐渐发达丰满。这就需要进行科学的体育锻炼。适当的体育锻炼可使代谢过程加强，促使吸收恢复过程更加旺盛；锻炼也使胃肠蠕动加强，消化液分泌增多，有利于食物的消化吸收。

体育锻炼的内容可分两类：一类是能使全身器官得到锻炼的不太激烈的运动，如持续时间不太长的跑步、散步，打网球、羽毛球、游泳、晃呼啦圈等；另一类是肌肉力量性锻炼，如仰卧起坐、俯卧举腿、俯卧撑、踢毽、跳绳等等。这些锻炼简便易行，只要坚持，就能使形体逐渐健美起来。

因，就不属于这一疾病的高危人群。

最近，一种叫做“遗传测试”的检查方法在美国兴起，这种方法是测试人们是否携带某种疾病的遗传基因。如果被检测出携带有某种病的基因，就需要采取一系列防治措施。如果没有致病基因，则不属于高危人群。这一方法的运用，无疑将使相当一部分有家族病史的人们从沉重的精神压力下解脱出来，过轻松愉快的生活。而检测出致病基因的携带者，也可得到更切实有效的防治。

“遗传测试”方法的开发成功，是得益于遗传学的进展。近年来，遗传学研究取得重大进展。现已发现对一些疾病有作用的遗传基因 50 多种。一些疾病，如乳腺癌、结肠癌、肾病综合征等，已可以进行遗传测试。科学家预言，到 21 世纪初，将有约 10 万种遗传基因被发现，那时，将能够对更多的疾病进行遗传测试。

对于遗传测试，美国人的看法并不完全一致。有人不愿意进行遗传测试，怕万一检测出自己携带了某种严重疾病的基因，便难以再过安宁的生活，但大约 70% 的美国人是赞成进行遗传测试的，他们愿意及时将自己身体的情况搞清楚，要么获得解脱，要么及早采取必要的防治措施。

人们常常谈癌色变。特别是癌症所具有的遗传倾向，更使有癌症家族病史的人们忧心忡忡。除癌症之外，遗传因素也被作为其它一些疾病发病的重要因素，考虑遗传因素，确实有利于某些疾病的及时发现和治疗，但是，把有某种疾病家族病史的人都视为易患这一疾病的高危人群，也造成了一些负面影响。有某种严重疾病家族病史的人，往往会因此而背负沉重的精神负担。

乳腺癌、结肠癌等是具有遗传倾向的疾病。在美国等西方国家，受生活方式的影响，这些病的发病率较高。卡洛琳是一位 30 多岁的美国妇女，她的母亲和母亲的 3 个姐妹都相继患了乳腺癌。卡洛琳生活在忧虑之中，她和妹妹必须经常进行各种检查。其实，有家族病史的人并不一定就是这种疾病的遗传基因的携带者。而如果他们没有携带这种疾病的遗传基

