

孕酮量比较高的食物有哪些...什么食物 孕酮-股识吧

一、什么食物 孕酮

你好，根据你的描述，一般可以多吃些豆类的食品，和蔬菜水果都是提高孕酮的食物，要是严重还是需要打孕酮的针或者是吃药的

二、含锌高的食物有哪些？

锌元素主要存在于海产品、动物内脏中，其它食物里含锌量很少——水、主食类食物以及孩子们爱吃的蛋类里几乎都没有锌，含有锌的蔬菜和水果也不是很多。

瘦肉、猪肝、鱼类、蛋黄等。

其中以牡蛎含锌最为高。

据化验，动物性食品含锌量普遍较多，每一百克动物性食品中大约含锌3—5毫克，并且动物性蛋白质分解后所产生的氨基酸还能促进锌的吸收。

植物性食品中锌较少。

每一百克植物性食品中大约含锌1毫克。

各种植物性食物中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等。

如牡蛎、动物肝脏、花生、鱼、蛋、奶、肉及水果等。

黄豆、燕麦粉、杏仁、紫菜、海带、羊肉、牛排、黄鱼、海蜒、牡蛎、奶粉、可可粉、茶叶等含锌量较多；

酵母、牛肉、谷类、肉类、肝类与干酪等含铬量较多。

植物性食物中的各种豆类、坚果类含锌较多，蔬菜类以大白菜、白萝卜、紫萝卜、茄子中含锌量较高

三、AGEs含量高的食物有哪些？

AGEs含量高的食物：糖类例如糖果、饼干、蛋糕、苏打和油酥糕点、深加工食品，包括已经烹饪好的肉类和奶酪、高脂肪肉（特别是红色的肉）、脂肪含量高的食物，包括黄油，人造黄油和油、油炸食品。

AGEs是人体晚期糖基化终末产物，身体有多余的糖分就会产生AGEs；

AGEs堆积到一定程度就会侵害身体的各个器官，同时会加速人体老化。

目前比较科学的抗糖化方式是采用基漾抗糖化，从肠道入手，增加肠道有益菌含量，调节肠道菌群的平衡，从根源上抑制AGEs产生。

扩展资料：AGEs在体内的积聚引发糖尿病的各种并发症。

血管的基质成分胶原蛋白糖基化并交联；

LDL与AGEs形成AGEs-LDL后，LDL的清除受障碍，体内脂质增加；

内皮下单核细胞受体与AGEs结合，单核细胞分泌细胞因子都会增加血管粥样硬化发生的机会。

正常情况下，单核巨噬系统通过内吞方式清除作为衰老标志的糖基化结构并分泌细胞因子刺激新基质合成，糖尿病及肾衰时，体内AGEs含量极高，生长因子的分泌过度，就会造成血管增生、系膜增生、肾小球肥大；

系膜细胞在摄取和降解AGEs的同时会合成和分泌基质成分，AGEs含量过高时基质成分过度增加，这些都与糖尿病肾病的发生相关。

参考资料来源：股票百科-晚期糖基化终末产物

四、哪些食物含雌激素比较高？哪些食物含雄性激素比较高？

植物雌激素主要有两种类型：即异黄酮和木脂素。

异黄酮主要存在于豆类、水果和蔬菜，特别是富含于大豆及豆制品中。

木脂素主要存在于扁豆、谷类、小麦和黑米以及茴香、葵花籽、洋葱等食物中。

富含雄激素的食物有：动物内脏和含锌的食物，如牡蛎肉，牛肉、牛奶、鸡肉、鸡肝、蛋黄、贝类、花生、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖等。

还有含精氨酸的食物，如鳝鱼、鲑鱼、泥鳅、海参、墨鱼、章鱼、蚕蛹、鸡肉、冻豆腐、紫菜、豌豆等。

含钙食物，如虾皮、咸蛋、蛋黄、乳制品、大豆、海带、芝麻酱等都富含雄激素

五、含锌高的食物有哪些？

参考文档

[下载：孕酮量比较高的食物有哪些.pdf](#)

[《国外哪些国家有创业板市场》](#)

[《2020文具概念股票有哪些》](#)

[《股票三阴三阳代表什么》](#)

[《股票投资回报怎么算》](#)

[下载：孕酮量比较高的食物有哪些.doc](#)
[更多关于《孕酮量比较高的食物有哪些》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/59749238.html>