



更多精彩内容
请登录本报新媒体平台
或拨打热线互动 爆料
0551 65179666

煮绿豆汤

天气越来越热,又到了喝绿豆汤解暑的时候了。
绿豆汤怎么煮最消暑,你知道吗

天气越来越热,又到了喝绿豆汤解暑的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质,有清热消暑和利尿的作用。绿豆汤怎么煮最消暑,你知道吗?



绿豆汤加点“料”消暑效果更持久

绿色汤解暑效果更好
变红是因为接触了氧气

大家煮绿豆汤的时候会发现,有的时候汤是绿色的,有的时候是红色的。这是因为绿豆中含有多酚类物质,这种多酚类物质比较敏感,在高温加热的情况下,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。

所以,如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤是绿色的。

如果把锅盖打开,煮的时间变长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。另外,把煮好的绿豆汤在空气中放置久了,颜色也会逐渐变红加深。

那么,哪种颜色的绿豆汤消暑效果最好? 绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用,从解暑清热的角度来说,氧化程度不深,汤呈绿色的绿豆汤消暑效果会更好一些。

绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,也有一定营养价值。只是从解暑清热的角度来看,效果会差一些。

用纯净水煮、放柠檬汁
帮助绿豆汤不变红色

绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关,想要获得更持久的消暑效果,要注意两点:

- 一是控制好时间,消暑喝绿色的绿豆汤,不要把汤熬成红色。
- 二是降低氧化反应速率,比如大家可以用纯净水煮,在煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或两三片维生素C,或者减少水中的氧气量等都可以保护多酚类物质,降低氧化速率,让绿豆汤较长时间保持绿色。

每天2-4小碗最佳
豆子最好煮开花再吃

喝绿豆汤可以根据自己的情况控制饮用量,一般每天2-4小碗即可。如果喝完感觉舒服,可以多喝点。

另外,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,再把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。

据北京青年报

性激素六项什么时候检查最准确

性激素六项,属于临床常见的检测指标,也是生殖科最为常见的检测项目。通过对性激素六项的检查,能够了解女性的内分泌功能,并对内分泌失调性疾病进行诊断。目前临床所说的性激素六项,主要是指促卵泡生成素、黄体生成素、雌二醇、孕酮、睾酮及催乳激素,英文缩写分别为FSH、LH、E2、P、T及PRL。对性激素六项进行检查,能够较好的判断某些疾病,对患者的检查项目不同,注意事项也有所不同。那么,性激素六项究竟是什么?都包括哪些项目?检查结果意味着什么?什么时候检查最准确呢?

什么是性激素六项

1. 促卵泡生成素:即FSH,分泌的细胞是垂体前叶嗜碱性细胞,分泌完成后释放到机体当中,属于糖蛋白激素的一种,用于促进卵泡的发育和成熟。
2. 黄体生成素:即LH,生产者也是垂体前叶嗜碱性细胞,在机体内的作用是促进排卵。黄体生成素与促卵泡生成素是互相协调的关系,两者共同形成黄体,从而分泌孕激素。
3. 雌二醇:即E2,分泌者是卵巢内的卵泡,在机体具有重要的作用,它能够促进子宫内膜向增殖期的转变,并可以促进女性第二性征的发育。
4. 孕酮:即P,生产者也是黄体,位于卵巢内,直接作用于子宫内膜,使得其做周期性的转变。在排卵期,孕酮也会随之变化,在排卵前为0~4.8nmol/l,在排卵后期,则会出现一定程度的升高,为7.6~97.6nmol/l。
5. 睾酮:即T,在女性体内,睾酮的一半是由外周雄烯二酮所转变而来的,肾上腺皮质分泌,则占1/4左右,另外四分之一,来自于卵巢。睾酮在机体内具有重要的作用和价值,主要用于生殖系统的发展和完善。
6. 催乳激素:即PRL,由机体的垂体前叶嗜酸性细胞生产,主要作用于泌乳细胞,起到滋养的效果,属于单纯的蛋白质激素的一种。催乳激素主要是用来促进乳腺的增生的,并且使得乳汁等正常形成和释放。如果出现其值升高,则为高催乳素血症。而其值的升高还会导致促卵泡生成素的抑制,并会抑制黄体生成素,导致卵巢功能被抑制,进而导致排卵受到影响。

性激素六项的检查方法

由于性激素六项涵盖的内容较多,也可以查清楚很多疾病,因此是一种临床常用的检查项目。且由于检查内容不同,所需要注意的事项也会有所不同。例如,在检查雌二醇的时候,需要采用静脉血清分离后再检查,对孕激素和卵泡刺激素也是,需要先进行静脉血清分离,一般需要采集2ml。在检查睾酮时,往往也会抽取患者的2ml静脉血,取其血清进行检测,检测的方法主要

以电化学发光分析法或化学发光法测定。在检查泌乳素的时候,需要进行空腹采血,一般在晨起采集空腹肘静脉血。检查黄体生成素,现在一般采用电化学发光分析法,且最好为1小时内采集3次左右,将血液混合进行,这是由于黄体生成素为脉冲式分泌,因此多次采集混合的效果较好。

性激素六项的检查时间

性激素六项的检查时间,往往选取在患者月经来潮后的3~5天左右,因为在这个时间段内,临床赋予其为卵泡早期,并且在这个时间段内,患者的卵巢状态能够有一个较好的呈现。但是有一些患者,月经长期不来,或者出现闭经,又会对结果要求比较急,这时候就可以随时进行检查。而对这些比较特殊的患者,可以将检查时间,确定为月经前期,其结果也参照黄体期的结果进行判断。对于有不孕不育的患者,或者有闭经的患者,对月经长期不来潮的患者,任何时间都可以,注意需要在空腹状态。而对男性来说,由于没有月经,而又需要进行性激素六项检查,这时候只要注意不在剧烈运动下检查就好,注意在检查前保持月经规律,在早上8~11点下,空腹状态检查就好。

性激素六项异常出现的临床意义

1. 促卵泡生成素:由于其值与生殖腺组织的生长有较大的关系,并与生殖活性控制密切相关。而对早熟性的卵巢衰竭患者,也会出现卵泡生成素的升高。对部分神经性厌食的患者,有多囊卵巢病的患者,其卵泡生成素与黄体生成素等也会出现异常。对男性来说,也会有卵泡生成素的异常情况,这个不需要大家好奇,为什么男性也会有卵泡生成素呢,其实男性也会有,只不过是数值很低而已。在男性中,输精管的生长,精子的产生,均与卵泡生成素有较大的关系。此外,男性患者如果出现原发性的睾丸衰竭,或者有精细管发育不全,也会出现卵泡生成素的升高。另外,对有肾衰竭、甲亢和肝硬化的患者,也会出现促卵泡生成素的升高情况。对于出现睾丸肿瘤的患者,会出现卵泡生成素的降低。如果男性患者出现睾丸肿瘤,则会出现卵泡生成素的减少。
2. 黄体生成素:黄体生成素的升高,一般是患者机体出现了性腺功能减退。对于原发性睾丸衰竭的患者,会出现黄体生成素的升高,此外,精细管发育不全、肾功能衰竭的患者、甲亢及肝硬化的患者,都会伴有黄体生成素的水平升高。而黄体生成素的降低,则是由于垂体前叶激素的分泌不足所引起,对男性和女性来说,都会引起不育的情况。且低黄体生成素,也可以提示出现垂体功能障碍,下丘脑功能障碍等。因此在临床,对垂体或者性腺的功能障碍进行鉴别的时候,黄体生成素是常规测定项目,且一般会与卵泡生成素一起。此外,对绝经期的女性,进行黄体生成

素的测定,也可以判断患者的内分泌功能。

3. 雌二醇:对血清雌二醇的测定,是目前临床用于监测月经异常的常用指标,在很多疾病中均有应用。例如对青春期提前或者延迟的女孩进行定,对继发性闭经进行检测,对原发性闭经进行检测,对卵巢早衰的判断等。在不育患者中,对其进行血清E2水平监测,可以监控患者的排卵情况,并对后期治疗有一定的价值。此外,在体外受精的患者中,对于患者的卵巢进行刺激,会使得绒毛膜促性腺激素出现不同程度的变化,而这会直接影响临床对于绒毛膜促性腺激素的水平测定,此时,临床往往会再次检验雌二醇的指标,将其作为诊断疾病的辅助性依据和参考。针对雌二醇,在正常的妊娠期,普遍孕妇会出现轻度的升高,而胎盘娩出后会出现急剧性的降低。如果是异常的妊娠,比如说是双胎或者多胎妊娠,或者糖尿病孕妇,雌二醇会出现明显的升高;而妊娠期高血压患者,则雌二醇会出现明显的降低,如果雌二醇极低,则可能出现了胎死宫内等情况。此外,无脑儿、葡萄胎等,也会使得血清当中的雌二醇指标数值降低。而一旦血清当中的雌二醇指标数值增高,那么往往预示着机体出现不同类型的疾病,因此临床会将这些检测指标作为评估和诊断疾病的依据和参考。有心肌梗死的患者,冠状动脉狭窄等,也会出现雌二醇的升高。临床上许多疾病,会导致雌二醇降低,比如卵巢功能下降,比如垂体性闭经、甲状腺功能异常等等,这些疾病一旦发生,临床会检测患者的雌二醇指标含量,并且往往是低于正常值范围的。

4. 孕酮,孕酮主要测定在于判断女性是否有排卵,对未孕女性十分重要。

5. 睾酮:睾酮的数值高低与男性功能的性功能直接相关,并且往往呈现正相关性。而对女性测定,主要多见于有多毛症、脱发及月经异常的女性。如果睾酮的浓度过高,往往预示着机体出现相关的疾病,比如睾丸良性的间质细胞瘤等等,有的患者由于肥胖,也会导致睾酮数值过高;而睾酮浓度降低,那么男性的性功能往往会跟随降低,部分人还会伴随一些临床的疾病,具体情况要根据患者的临床症状临床表现作出具体的分析。

6. 催乳激素:催乳激素水平的测定,往往也是患者出现某些症状和表现时,才会考虑测量该指标,并且该指标的数值变化往往预示着机体下丘脑-垂体功能的变化和异常,部分垂体肿瘤患者当中,催乳激素水平会出现明显的异常,因此,该指标也不仅仅作为评估生殖系统疾病的指标。且其值的升高,一般也与患者发生泌乳和闭经等有一定的关系。通过药物的治疗,一般都可以使催乳激素出现的异常恢复。

总之,性激素六项在临床应用广泛,有利于判断女性和男性体内的性激素水平,进而辅助临床鉴别及诊断疾病。

董培宇(作者系泗县人民医院职工)

本文不代表本报观点