

多吃这四类食物帮你改善抑郁情绪

越来越多的研究表明,食物的选择可能对治疗和预防脑部疾病有一定的辅助作用,食用一些相应的食物,对抑郁情绪也可起到一定的改善作用。

四类食物可以缓解抑郁情绪

1. 富含维生素B的食物

研究人员发现,如果抑郁症患者的血液中含有较多的维生素B12,患者治疗后的效果就比较显著。老年患者如果体内含有较多的B1、B2和B6,治疗效果明显好于其他抑郁症患者。维生素B12可从动物身上获取,食用动物肝脏、鸡蛋黄和鱼类可提高维生素B在血液中的含量。

2. 玫瑰花茶

中医认为玫瑰花味甘微苦、性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散淤和调经止痛。此外,玫瑰花的药性非常温和,能够温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。

需要提醒的是,玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝。因为茶叶中有大量鞣酸,会影响玫瑰花舒肝解

郁的功效。

3. 鱼肉

吃鱼可改善精神障碍,这是因为鱼肉中所含的Ω-3脂肪酸能产生相当于抗抑郁药的类似作用,使人的心境焦虑减轻。

美国的学者曾经对精神障碍患者进行研究,结果发现患者在加服鱼油胶囊后发生抑郁症的间隔时间比只服常规药物的患者明显延长。另外,吃鱼对妇女乳汁中的Ω-3脂肪酸的浓度也能产生影响,进而降低抑郁症的发生率。

4. 含微量元素硒锌铜丰富的食品

锌在人体内主要以金属酶的形式存在,其余以蛋白结合物形式分布于体内,缺锌会影响脑细胞的能量代谢及氧化还原过程。食物中含锌量最高的是牡蛎,动物肝肾、奶制品中也有分布。

体内缺铜也会使神经细胞的内抑制过程失调,使内分泌系统处于兴奋状态而失眠。乌贼、虾、羊肉、蘑菇等均含铜丰富。

含硒的食物同样可以治疗精

神抑郁问题。心理学家们发现人在吃过含有硒的食物后,普遍感觉精神好,思维更为协调。硒的丰富来源有干果、鸡肉、海鲜、谷类等。



四类食物不能吃或少吃

1. 提神饮品

类似咖啡、茶、可乐类饮品,不

可摄取过多,尤其是在晚间临睡前。否则其内含咖啡因会招来失眠和头痛问题,而失眠是抑郁症的主要诱因之一。

2. 富含饱和脂肪的食物

加工类食物或油炸食物,例如炸鸡、汉堡、薯条,会导致行动缓慢、思考迟钝及疲劳。

3. 辛辣腌熏食物忌过量

忌食过量辛、辣、腌、熏类等有刺激性食物,因引发失眠的病因较多,所以患者应按自己的体质有选择地选用适合自己的食物。

4. 酒

将酒划入会导致抑郁症的食物黑名单,是因为人们对这种缓解压力的方法误信已久。过量摄入酒精的话会刺激大脑神经,导致失眠多梦,注意力不集中,从而加重抑郁症状。

抑郁症患者除了不吃或少吃以上食物外,也要做好生活调理,保证每天有7~8个小时睡眠时间,合理安排工作和作息,保持心情舒畅和乐观豁达的精神,树立能战胜疾病的信心。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

鄂尔多斯市乌审旗风光融合绿氢化工示范项目二期(制氢站部分)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环评报告书征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1abxY85hbB82K1wB81F1_1w,提取码:qb5y,如果需要查阅本项目纸质报告书,请与建设单位联系。

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1R6qEFIN6ZQmZ9bpbxVvCQ,提取码:lnm5

四、公众提出意见的方式和途径:建设单位:中石化新星内蒙古绿氢新能源有限公司,通讯地址:内蒙古鄂尔多斯市乌审旗图克工业项目区中天合创办公楼,联系人:何工,联系电话:13939387183,邮政编码:017300,电子邮箱:hejiaodong.xxy@sinoprec.com,公众可以通过信函、电子邮件等方式将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:(自公示之日起十个工作日内)

《长庆油田分公司苏里格气田第五采气厂2023年产能建设项目建设项目环境影响评价》第二次公示

《长庆油田分公司苏里格气田第五采气厂2023年产能建设项目建设项目环境影响报告书》征求意见稿已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》公告如下:

一、环境影响评价报告书全文本及公众意见表查阅方式和途径:

1、电子版查阅链接:https://www.eiafans.com/forum.php?viewthread&tid=1422565&page=1#pid4265492,纸质版查阅:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂。

3、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1CF7aNhjtSgkN7d2tExg_A?pwd=ye2

二、公众提出意见的方式和途径:建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂,联系人:侯工,联系电话:0477-7225148,邮箱:houy1_cq@petrochina.com.cn,环评单位:中国石油化工股份有限公司河南油田分公司技术监测中心,联系人:谷工,联系电话:0377-63852443,电子邮件:lzhgyz@2008.sina.com,公众可通过邮件、电话、信函等方式于公示之日起10个工作日内向建设单位反馈意见和建议。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微博

减资公告

根据股东会决议内蒙古富利鸿达汽车服务有限公司统一社会信用代码91150103MAC78YXL38拟将注册资本从人民币200万元减少至30万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

变更公告

内蒙古宏伟农牧业有限公司(统一社会信用代码91150693MA0Q1YWK6B)该公司法人王文华因失踪两年半时间,经董事会决议,自2023年7月7日起变更新法人王英平,变更法人前公司的一切债权债务由原法人承担,变更后的一切债权债务由新法人承担,原法人王文华书面声明作废。

声明

登记在我公司名下的重型半挂牵引车,重型半挂车,车牌号分别为:蒙J3989蒙J3998蒙J59213蒙J58527蒙J58658蒙J0642蒙J1919蒙J65309蒙J88676蒙J70479蒙J56536蒙J63973蒙J63813蒙J65081蒙J66106蒙J77698蒙J50567蒙J39827蒙J62361蒙J65805蒙JW8878挂蒙J5797挂蒙JS872挂蒙JS708挂蒙JS498挂蒙JU717挂蒙JJ517挂蒙J530挂蒙QJ366挂蒙JR558挂蒙JR751挂蒙J984挂蒙JM374挂的车辆,以上车辆已卖废铁。已无法找到,已经灭失,车辆行车主营运证,车辆登记证书,车辆号牌以上全部作废。

商业房出租

大学路蒙古利小区4号楼1-2层连体,337.25平米整体出租,价格面议。联系电话:13304713230

通辽市科尔沁区京汉独栋幼儿园出售

地处中芯位置,超大操场面积,专业结构规划,辐射周边家庭抢铺热线:0475-6339398

遗失声明

内蒙古自治区驰气销售服务有限公司(统一社会信用代码91150802MA0N1P1GW0)财务章丢失,原公章0150802019207,声明作废。

声明

登记在我公司名下的重型半挂牵引车,重型半挂车,车牌号分别为:蒙J3989蒙J3998蒙J59213蒙J58527蒙J58658蒙J0642蒙J1919蒙J65309蒙J88676蒙J70479蒙J56536蒙J63973蒙J63813蒙J65081蒙J66106蒙J77698蒙J50567蒙J39827蒙J62361蒙J65805蒙JW8878挂蒙J5797挂蒙JS872挂蒙JS708挂蒙JS498挂蒙JU717挂蒙JJ517挂蒙J530挂蒙QJ366挂蒙JR558挂蒙JR751挂蒙J984挂蒙JM374挂的车辆,以上车辆已卖废铁。已无法找到,已经灭失,车辆行车主营运证,车辆登记证书,车辆号牌以上全部作废。

内蒙古吉平运输有限责任公司

2023年7月10日

寻物启事

重金悬赏

现丢失《内蒙古农业大学毕业证书》及《学位证书》一份,失主急需,希望提供有用线索,现重金悬赏。

联系电话:15205235198

遗失声明

内蒙古自治区瑞春堂药房遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P92098X,声明作废。

声明

内蒙古自治区瑞春堂药房遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P92098X,声明作废。

●呼和浩特市九元房地产开发有限公司遗失开户许可证,账号05510101040012287,核准号J1910002488201,开户行:中国农业银行呼和浩特市鼓楼支行,声明作废。

●内蒙古自治区文化旅游发展有限公司(统一社会信用代码91150102MA0N4BSK4Q)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古物流协会(统一社会信用代码51150005027036709)遗失社

会团体会费收据领购簿,内含收据编号0020801-0020850,

00037801-00037850,声明作废。

●曲建新遗失内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司开具的三期商铺履约保证金(13#-1-2)收据一张,编号152529200306052112,声明作废。

●内蒙古盛翔建筑劳务有限公司(统一社会信用代码0001400047907)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古盛翔建筑劳务有限公司(统一社会信用代码1502990047907)遗失声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码9115062699454785N)的公章遗失,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

●内蒙古爱投汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NG1AL35)遗失公章一枚,声明作废。

根据我公司2023年6月30日股东会议决议,我公司拟派生分立为扎兰屯市鸿邦药业有限责任公司和扎兰屯市永邦药业咨询有限责任公司。分立前我公司的债务由分立后的扎兰屯市永邦药业咨询有限责任公司承担偿还责任或者由扎兰屯市永邦药业咨询有限责任公司与债权人另行签订债务清偿协议。

根据公司法和相关法律法规的规定,请债权人自接到通知之日起30日内,未接到通知的自本次公告之日起45日内对自己是否要求本公司清偿债务或者提供相应的担保做出决定,并于该期间内通知本公司,否则,本公司将视为没有提出要求。特此公告!