

怎样促进脑健康?

如何才能更高效地促进大脑健康呢?

适当适量运动

湖南省脑科医院脑血管病专家李晓辉提醒,每个人的运动以适当适量为原则,可以选择有氧运动和复杂运动结合,比如瑜伽、舞蹈、太极拳、网球等。复杂的运动方式能调动更多的大脑神经细胞参与其中。

通常来说,按照“热身、运动、放松”步骤进行运动,成年人可以

每周进行3次运动,每次运动时间在45分钟左右。当然休闲放松的脑力运动也非常 important,阅读、益智类游戏、接触新技能和新知识等都不失为好选择。

良好的生活习惯

要戒烟限酒,保持充足的睡眠,不要长期熬夜。一般来说,睡觉是身体机能修复的最佳时机,如果长期睡眠不足,会加快脑细胞老化。

健康的饮食习惯

中南大学湘雅医院神经外科

教授李学军指出,脑健康是一个动态平衡的过程,要保持健康的饮食习惯,不要摄入过多高油脂、高糖的食物,合理摄取动物蛋白质和植物蛋白质,可以适度补充叶酸。

积极的社交活动

积极的社交活动可以让人的心情愉悦。研究显示,社交能锻炼记忆和语言等认知能力,在任何年龄段的社交活动都有助于降低痴呆风险。

良好的心理健康

研究显示,长期抑郁容易引发

脑部炎症,而后者与阿尔茨海默病、帕金森病等脑变性疾病相关。及时调节压力,关注疏导心理,生活才会更美好。

定期脑健康体检

解决脑健康问题的关键之一,还在于早筛查、早发现、早干预。保持脑健康要预防脑重大疾病,包括卒中和痴呆等,有家族史的人或者有危险因素的人群最好定期进行心脑血管疾病筛查。

(据新华网)

红薯怎么吃更合适?

红薯软糯香甜,营养丰富。有人说红薯是粗纤维食物,有助于减肥;也有人说红薯含糖高,不利于血糖控制。那么,糖尿病患者能不能吃红薯?哪种吃法更健康?北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼就来给大家详细讲讲。

红薯中含有哪些营养成分?

红薯俗称地瓜,常见的有白皮红心、红皮红心等,富含淀粉、蛋白质、膳食纤维及多种维生素和矿物质,如胡萝卜素、B族维生素以及钾、铁、铜、硒、钙等,营养价值很高。经常食用红薯不仅可以保证多种营养的均衡摄入,还能降低便秘的发病风险。红薯属于薯类,《中国居民膳食指南(2022版)》中建议,

健康人群每天食用薯类的量为50~100g,进食量在这个范围内都是可以的。

哪些人不宜食用或要少吃?

胃酸分泌过多或患有胃溃疡的人群,进食红薯后,可能会导致胃酸分泌过多,产生不适感,这类人群建议减少红薯的摄入量或者避免吃红薯。脾胃功能较弱的人群不建议吃凉的红薯,因为凉的红薯不好消化,如果要吃,需要加热后食用。食用红薯时,最好搭配富含蛋白质的肉蛋豆奶类食物、富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果,如果是午餐和晚餐,还要增加油脂类食物的摄入。

能否控制体重?如何食用?

每100g 红薯的热量为100~

120Kcal,是同等重量的大米或面粉的1/3左右。红薯含有膳食纤维,可以减缓膳食中胆固醇的摄入,促进排便,确实有助于控制体重。减肥人群需要注意的是,就算红薯有助于减重,仍然要注意进食量。进食过多,总能量增加,会导致脂肪堆积,反而不利于控制体重。另外,烹调方式也要选择清淡少盐的方式,过多的油脂和钠盐的摄入也会减弱红薯的减重效果。

哪种烹饪方式才是健康的?

常见的红薯烹调方式有很多,蒸、煮的方式比较简单易行,也更为健康,不额外添加糖和油脂的烤红薯也是可以的。不过,煮红薯不太适用于糖尿病人群,会影响餐后血糖。煎炸等方式也不太推荐,加

入油、糖或糯米粉后,经过煎炸或烘烤的红薯制品,如红薯糯米饼、拔丝红薯、芝士焗红薯(加了油和糖)等,不仅能量较高,还增加额外的精制糖和油脂,对控制体重和平稳血糖都不利。

什么情况下会有变质可能?

红薯常见的问题主要为黑斑病,如果受到黑斑病菌侵袭,红薯的表皮会有褐色或黑色的斑点,红薯的中心变硬发苦。这种红薯含有的毒素对人体肝脏损伤较大,人进食后会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。如果红薯只是单纯的发芽,而没有出现黑斑或霉变、软化等问题,其实还是可以吃的。不过,由于口感和味道方面会差很多,也不建议食用。

(据《新京报》)

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。

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
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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

通知

内蒙古天九双众企业管理有限公司定于2023年10月9日上午09:00在呼和浩特市新城区迎宾北路7号大唐金座7层会议室召开股东大会,审议公司变更公司股东股权、撤销董事会、法定代表人(执行董事兼经理)监事的变更事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

注销公告

呼和浩特市新城区东方金子塔儿童潜能培训学校(统一社会信用代码52150100053946051U)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市新城区行政审批服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

清偿公告

根据股东决定,内蒙古清环保科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA13R9X8Q9)拟将注册资本从人民币100万元减少至5万元,现予以公告,债权人可自本公司公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

注销公告

经公司股东会议决定,申请注销鄂托克前旗明光工程有限公司,统一社会信用代码91150623MA0R19LY3E,请债权人及债务人自公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。鄂托克前旗明光工程有限公司,2022年9月21日

遗失声明

内蒙古医科大学苏略煊(学号2020040756),杨宇航(学号0934921),声明作废。内蒙古医科大学李九龙同学(2019041825)丢失学生证,声明作废。崔彩云遗失呼和浩特市中海宏洋45层有限公司于2013年8月27日开具的中海·凯旋门项目15号楼2单元401号房产证,收据,票号:0108574,金额:60658元,声明作废。

内蒙古医科大学苏略煊(学号92150105MA0Q0F0K15),声明作废。

内蒙古医科大学苏略煊(学号93150624MA0NJB41M),声明作废。

内蒙古自治区林业和草原局遗失中国农业银行扎兰屯市支行开户许可证,核准号J1963000004107,账号05109101040010031,声明作废。

内蒙古自治区林业局遗失中国农业银行扎兰屯市支行开户许可证,账号05109101040003390,核准号Z1963000004501,声明作废。

内蒙古自治区林业和草原局遗失中国农业银行扎兰屯市支行开户许可证,账号05109101040013217,核准号J1963000016206,声明作废。

</div