

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重要,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患者,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。

我们结婚啦！

结婚启事
焦阳先生与黄洁女士
于公历2023年9月21日正式结为夫妇。
特此公告，敬告亲友，亦作留念。

召开股东会会议通知
本公司拟转让包头市正翔海洋公园有限公司股份50%的股权，定于2023年10月8日召开股东大会，望各股东周知。
内蒙古建莱海洋公园有限公司 2023年9月21日

减资公告
根据股东决定，内蒙古清沅环保科技有限公司(统一社会信用代码 91150105MA13R9X89Q)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
经公司股东会会议决定，申请注销鄂托克前旗光明工程有限责任公司，统一社会信用代码 91150623MA0R19LY3E，请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务，特此公告。鄂托克前旗光明工程有限责任公司 2022年9月21日

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)依据《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和政务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。

遗失声明
●内蒙古医科大学苏略虚(学号2020040756)、杨宇航(学号2020040770)遗失学生证，声明作废。
●崔彩云遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司于2013年8月27日开具的中海·凯旋门项目15号楼2单元401号房产权费收据，票号:0108574，金额:60658元，声明遗失作废。

●呼和浩特市鑫宇网吧(统一社会信用代码 91150103MA77PYCW80) 遗失公章一枚，声明作废。
●赛罕区拾月花店(统一社会信用代码 92150105MA0Q3CH40W) 遗失公章及财务专用章各一枚，声明作废。
●丰镇市义工协会遗失社会团体法人登记证书正副本，证书编号:丰社证字第 2016-006号，代码 51150981MJ2648002A，声明作废。
●赤峰市松山区王家店小学(统一社会信用代码 121504044603327279) 遗失公章一枚，声明作废。
●内蒙古心健医疗器械有限公司(统一社会信用代码 91150602MA0QN0AP43)的公章、法定代表人张芹芹的手章丢失，声明作废。
●李春芳遗失与内蒙古冠丰房地产开发有限公司签订冠丰家园一期3号楼3单元11楼东户商品房买卖合同原件1份，编号:GF0200000171;及遗失代办产权费的收据原件1张，金额 20812.09元，收据号 0934921，声明作废。
●内蒙古医科大学李九龙(学号2019041852)遗失学生证，声明作废。
●赛罕区幸福街正大生鲜超市遗失营业执照正副本，统一社会信用代码 92150105MA0Q0FKF15，声明作废。

●朔州建设集团有限公司第二分公司(统一社会信用代码 91150102MA13TKAU3j) 遗失公章、财务专用章及安英杰法人章各一枚，声明作废。
●呼和浩特市雨禾餐饮管理有限公司(统一社会信用代码 91150104MA0RRW1884) 遗失公章、财务专用章、发票专用章及童桂花法人章各一枚，声明作废。
●包头市珉旺贸易有限公司，统一社会信用代码 911502035888405440，遗失中信银行股份有限公司包头分行营业部开户许可证，核准号 Y1920004847701， 账 号 7273110182200036707，声明作废。
●内蒙古锦华汽车服务有限公司(账号 9522440122000000001066，账户编号 Y1910023720901，开户行:呼和浩特市赛罕区金谷村镇银行股份有限公司如意支行) 遗失基本存款账户信息及法人章(王玉英)，声明作废。
●内蒙古烨秋建设工程有限公司(账号 0602002509200187126，开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市新城区东街支行，账户编号 Y1910031478101) 的密码单遗失，声明作废。
●鄂托克旗峰源玉凤种养殖专业合作社(统一社会信用代码 93150624MA0NJB41M) 的公章丢失，声明作废。

●呼和浩特市新彩视商贸有限公司(统一社会信用代码 91150103MA0QYFTL3N) 遗失营业执照正副本、税务登记证正副本;及公章、财务专用章、发票专用章、姚宏伟法人名章各一枚，声明作废。
●内蒙古广播电视台通讯技术开发中心(统一社会信用代码 91150103MA0R041J4L) 遗失营业执照正副本、税务登记证正副本;及公章、财务专用章、发票专用章及姚忠诚法人名章各一枚，声明作废。
●郭靖，身份证号:15010219861026161X，不慎遗失旺第嘉华小区 27 号楼 8 层 8010 号房屋租赁合同，编号:YS2019092149，房屋代码:1318270;房款收据编号:0710263，金额:872576 元，声明作废。
●内蒙古清泉山色生态农业旅游开发有限公司的公章(编号 15082410001063)和财务专用章(编号 15082410001064) 遗失，声明作废。
●呼和浩特市回民区馨宝熟食店遗失营业执照正本，统一社会信用代码 91150602MA0MXFCY2A) 的公章、财务章、法人章、合同专用章丢失，声明作废。

●扎兰屯市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 Z1963000004501，声明作废。
●05109101040010031，声明作废。
●扎兰屯市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。
●扎兰屯市林业和草原局中国农业银行扎兰屯市支行开户许可证，核准号 05109101040013217，核准号 Y1963000016206，声明作废。
●回民区宇博联通服务厅遗失税务登记证正副本，纳税号 150102L83666619，声明作废。
●任瑞清(身份证号 1501211989002197727) 遗失位于呼和浩特市赛罕区呼伦贝尔南路以西、大学西街以北坤源名居商业裙楼A座16层1616号购房合同，合同编号:坤源A座-178，声明作废。
●内蒙古和佑养老服务服务有限公司遗失开户许可证及公章、财务专用章各一枚，账号 951530122000000026755，核准号 Y1910021919902，开户行:武川立农村银行股份有限公司，声明作废。