

一口坚果半口油?

坚果营养丰富、老幼皆宜,但也有说法称“一口坚果半口油”,坚果要怎么吃才健康?

“坚果中富含单、多不饱和脂肪酸,包括亚麻酸、亚油酸等人体的必需脂肪酸,同时含有较高植物蛋白、膳食纤维、矿物质(尤其是钙、镁、钾等)以及植物固醇等,对预防营养相关慢性病有益。”北京中西医结合医院营养科主治医师牛文翠介绍,不饱和脂肪酸生理功能就是使胆固醇酯化,降低胆固醇和甘油三酯,降低血液黏稠度,适量食用坚果,可以调节胆固醇,改善血脂代谢,预防心脑血管疾病,有利于降低全因死亡率;坚果富含膳食纤维、蛋白质和碳水化合物,有很好的饱腹感,可以减少膳食中其他食物的摄入,对控制总体体重的增加也有帮助。坚果是植物的精华部分,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微

量元素、膳食纤维等,对人体生长发育、增强体质有很好的功效。

“坚果可以作为零食,在两餐之间加餐食用;也可以作为烹饪的辅料,加入到正餐,如西芹腰果、凉拌核桃仁等;还可以与杂粮、大豆等一起做成杂粮粥。”不过,吃坚果有益健康的关键在于适量。牛文翠表示,虽说坚果所含的脂肪是“好脂肪”,但也不能毫无节制地敞开来吃,坚果属于高脂肪高热量食物,过量食用容易消化不良,还会造成体内脂肪堆积和某些营养素过剩,增加超重、肥胖的风险,进而增加血脂异常、高血压、糖尿病等肥胖相关疾病的患病风险。《中国居民膳食指南(2022版)》中建议,膳食指南推荐坚果每周可摄入50g~70g。“相当于每天可以吃带壳葵花瓜子20g~25g(约1把半),或花生15g~20g,或中等大小核桃2~3个,或开心果20个。”

牛文翠指出,血糖控制不佳的糖尿病患者、严重的高脂血症患者等应减少坚果摄入量。特殊状况人群尽量避免吃坚果,如对坚果过敏的人、腹泻以及咽喉疾病的患者等。吞咽功能未发育完全的婴幼儿也应慎食坚果,整粒的坚果不容易嚼碎,有安全风险,建议由成人看护,研磨后食用。

现在有很多“每日坚果”搭配好一小包,如一款产品显示其一小包为25g,配料表包括扁桃仁26%、腰果20%、核桃仁18%、蔓越莓干(蔓越莓、白砂糖、植物油)14%、榛子仁10%、蓝莓干(蓝莓、白砂糖、植物油)12%。牛文翠提示,“每日坚果”独立包装,方便携带、储存,但添加的蔓越莓干、蓝莓干等果干在制作的过程中添加了白砂糖、植物油等,无形中会增加糖分及热量的摄入,因此对于有控制体重需求和

预防疾病需求的人群及已患有超重、肥胖、糖尿病、高血压等人群,并不适合,这类人群建议尽量选择仅有坚果的产品食用。

另外,最好选择原味坚果食用。牛文翠表示,市面许多坚果经过了油炸、糖炒、盐焗等不健康的加工方式,会增加反式脂肪、添加糖、食盐等不利于身体健康的成分摄入,同时口味重易多吃,也易掩盖坚果本身的质量。不同坚果的营养成分和特点不同,建议定期更换种类,更有益于健康。此外,注意发霉变质、有“哈喇味”的坚果千万不能吃。发霉的坚果含有黄曲霉毒素,这是一种强烈的致癌物质,易损伤肝脏,诱发肝癌、胃癌等。产生“哈喇味”的坚果也不能吃,这是脂肪氧化所致,脂肪氧化是自由基反应,会促进人体衰老,对皮肤也有影响。(据《新京报》)

什么是慢阻肺?

什么是慢阻肺?如何能早期发现?能治愈吗?北京中医药大学东方医院呼吸热病科董尚娟医生跟大家聊聊慢阻肺的相关知识。

慢阻肺是个啥病?

慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”),是一种具有气流不可逆受限特征的疾病,病情呈进行性发展,是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性慢性肺部疾病。主要与吸烟、厨房燃料、空气污染及一些遗传因素有关。早期症状以咳嗽、咯

痰为主,病情进展兼伴气短、呼吸困难,轻度的慢阻肺很容易被忽视,肺功能是诊断慢阻肺的金标准。因此,如果有慢性呼吸道症状的患者,尤其是出现活动耐力下降,如爬楼或剧烈活动后出现气短,应及时到医院就诊,完善肺功能检查,明确是否存在慢性阻塞性肺疾病。

慢阻肺能治愈吗?

慢阻肺并不能彻底治愈,但可以帮助患者减轻症状、减慢肺功能

的退化、减少急性加重和住院次数,戒烟是最重要的治疗措施,可以有效减缓肺功能下降和病情发展的速度。

中药可以长期服用?

中药要根据患者的情况进行辨证论治,有的时候需要“养肺”,有的时候需要“清肺”,切不可自己随意进补。

得了慢阻肺需要注意什么,怎么避免急性加重?

得了慢阻肺首当其冲要做的

就是戒烟,停止吸烟是目前最有效和最经济的降低慢阻肺危险因素和中止其进行性发展的措施。另外,得了慢阻肺应定期复查肺功能,以便及时了解病情调整用药。

慢阻肺急性加重可能由多种因素引起,最常见的原因是呼吸道感染,因此接种流感疫苗和肺炎疫苗可以减少下呼吸道感染的发生,从而减少慢阻肺急性加重的发生。(据人民网)

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·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

●内蒙古源浩项目管理有限公司(统一社会信用代码91150428MABWNR0N3L)不慎遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古德邦物流有限公司民航路分公司不慎将内蒙古通辽市邮政管理局下发的《内蒙古德邦物流有限公司经营快递业务的分支机构名录》遗失,特此声明。●内蒙古德邦物流有限公司蒙佳房地产开发有限公司出具的君御华庭一期7-5门市的购房收据(金额:1454400元)丢失,特此声明该收据作废。●赵义兵遗失与内蒙古和信荣房地产开发有限公司签订的呼和浩特市金川开发区台阁牧镇霍寨村西溪峰尚居5-2-202号商品房买卖合同原件,合同编号:2014-0005216,声明作废。●鄂托克旗阳春面馆(统一社会信用代码92150624MA0R2GTHX9)的营业执照正本、副本丢失,声明作废。●中泓工程管理集团有限公司(统一社会信用代码91150602552842388E)的公章丢失,声明作废。●内蒙古瑞天锦农牧业开发有限公司的开户许可证遗失,核准号:J2052001143301,账号:780540122000000003417,开户银行:内蒙古伊金霍洛农村农村商业银行股份有限公司达拉特支行,声明作废。

●本人贾春媛不慎遗失执业助理医师证书,类别:临床,证书编号:202015210231283197803110025,声明作废。●赛罕区瓦特斯阀门经销部遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0PDW9X91P,声明作废。●呼和浩特市固废与废油脂肪防治技术中心不慎遗失事业单位法人证书副本,统一社会信用代码12150100MB1K010891,声明作废。●内蒙古驰源物流有限责任公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0QJH81U7Y,声明作废。●内蒙古宇丛立木业有限公司(统一社会信用代码91150102764476527M)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。●本人金壮子遗失呼和浩特市清洁卫生管理处的清洁工交款收据原件,特此声明作废。●内蒙古星美金属包装容器制造有限公司(统一社会信用代码91150104329021819W)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。●不慎遗失由予子出生医学证明,性别:女,编号:T150233572,声明作废。

准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿新增外排土场项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿新增外排土场项目环境影响评价》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ZyNE9a_Ov6YXUdHSAHhMQ;提取码:kn33。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位,环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议

建设单位名称:准格尔旗景福煤炭有限责任公司吴家梁煤矿,联系人:赵栓,电话:15049443666,地址:内蒙古自治区准旗川掌镇大路新村,评价单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

北方科技职业技术学校(民证字第A0349)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经董事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,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。

注销公告

七土默特左旗平顺达运输有限公司(统一社会信用代码911501121MA0R0KKY1C)股东会于2023年11月20日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

内蒙古伊东煤炭有限责任公司敖劳不拉煤矿项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古伊东煤炭有限责任公司敖劳不拉煤矿项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响评价报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/175nibVhDR1npuXcvCul6jw?pwd=4ool;提取码:4ool,意见表链接:https://pan.baidu.com/s/11MY-Y-F-x_XloaNCM03p8Q?pwd=8k3;提取码:8k3。

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇境内,其地理坐标为:东经:110°32'43"-110°34'07"北;39°32'50"-39°34'08")周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:梁国柱,联系电话:17747732018,建设单位联系地址:鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇西北部敖劳不拉煤矿,环评单位联系人:刘工,联系电话:15044762358,邮箱:1213254535@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区生态路依山北岸

注销公告

呼和浩特市民间歌舞剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市新科科技有限责任公司(统一社会信用代码91150103MA0R00K33B)股东会于2023年11月20日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

遗失声明

●本人云恒清(收益权归金壮子)遗失呼和浩特市清洁卫生管理处的清洁工家属楼1号楼三楼西户交款收据原件,特此声明作废。●张敏不慎将将与巴彦淖尔市金秋大地房地产开发有限公司签订的金秋华庭A3#楼-0-5号车库合同遗失,合同编号:15280119726010623,特此声明。●王永飞、张敏不慎将将与巴彦淖尔市金秋大地房地产开发有限公司签订的金秋华庭A3#楼-4号门店合同遗失,合同编号:19120004352001,账号:001928586800010,遗失营业执照正、副本,工商注册号:150202000022108,声明作废。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码12150100460061306C),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市晋剧团(统一社会信用代码121501004600613147),因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市乌兰牧骑承接,现面向社会公示。