

冬天吃肉多,喝茶能“刮油”?

冬季进补养生,不少人喜欢涮火锅、吃烤肉,天冷了补些牛羊肉是不错的暖冬选择,但吃多了又感觉油腻,还担心发胖。最近,不少年轻人就迷上了喝茶“刮油”。但事实上,真是如此吗?

“如果想通过喝茶来减少脂肪的摄入或是加快脂肪的排出,这是不现实的。”东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖告诉记者,茶当中的成分如茶碱,确实有抑制脂肪酶的作用,但作用非常有限;包括绿茶也有利尿的

作用,多上几次厕所后也可能出现排水掉秤的错觉。但总体来说,喝茶还达不到“刮油”甚至减脂的效果。

既然喝茶“刮油”并不现实,那喝茶后饿得很快,有种脂肪被带走的感觉,到底是怎么来的呢?

金晖介绍,茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱等成分,能够刺激胃酸分泌,加快胃肠蠕动,这就有助于食物消化,从而产生消脂解腻或饿得更快的感觉。另外,茶多酚可刺激神经兴奋性,从内分泌角

度来说,交感兴奋后胃肠道蠕动也会增加。我们简单点理解就是,喝茶可以促进消化,但不能改变脂肪被吸收以及囤积在体内的结果。“从营养学角度上来说,想要多吃不胖,只能通过运动等方式消耗掉摄入的热量。一般来说,冬天人的运动量会减少,饮食上就更应该保持均衡。”

虽然单靠喝茶不足以实现减肥,但专家表示,日常饮茶相比于喝含糖、酒精等饮品,依旧是有助于控制体重的健康选择。茶水当中

含有维生素、矿物质等营养素,其中茶多酚,还具有抗氧化、抗炎症的效果。

需要提醒的是,茶的类型很多,如红茶、绿茶、黑茶等,作用各有区别,每个人对茶的敏感度不一样,因此不建议大家喝浓茶,尤其是儿童、孕妇、老年人以及有胃肠道基础疾病的人群;也更推荐大家饭后适量饮茶。另外,服药的人群饮茶需注意,比如服用铁剂,就可能和茶中的酸剂形成螯合物,从而影响药物吸收。(据《扬子晚报》)

多闻闻香味提高记忆力

美国加州大学欧文分校的神经生物学家发现,当一股香味在老年人的卧室里每晚飘荡2个小时,持续6个月后,他们的记忆力明显提升。

这一发现证实了嗅觉与记忆之间存在着联系,即嗅觉与大脑的记忆回路直接相关。发表在《神经科学前沿》上的这项研究成果有望将这种联系转化为一种实用的技术,用

于增强记忆和预防老年痴呆症。

研究人员选取了43名年龄在60~85岁之间的男女参与者,他们都没有记忆障碍。所有人都给一个香薰器和七个暗盒,每个暗盒都装有一种不同的天然精油。闻香味的参与者得到了装满精油的暗盒,对照组的参与者只给少量的精油。参与者每天晚上睡觉前在他们的扩

散器中放入一个不同的暗盒,并在睡觉时激活它2个小时。

实验结果显示,通过使用一种通常用于评估记忆力的单词列表测试来测量,与对照组相比,闻香味的参与者的认知表现提高了226%。大脑影像显示,前一组参与者被称为左钩束的大脑通路有更好的完整性。这条连接内侧颞叶和

负责决策的前额叶皮层的通路随着年龄的增长而变得不那么强劲。

此外,参与者还报告他们睡得更香了。

值得一提的是,研究团队决定将这一发现转化为一种简单的、非侵入性的对抗痴呆的工具。他们接下来将考察这项技术对认知功能丧失患者的影响。(据《北京青年报》)

分类广告

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

内蒙古博盛矿业有限公司技改扩建项目环境影响报告书征求意见稿第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将内蒙古博盛矿业有限公司技改扩建项目的公众参与信息予以公告。公告内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:1.电子版全文查阅方式:内蒙古博盛矿业有限公司技改扩建项目环境影响报告书征求意见稿电子版全文网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1-rUxybeay-Mso3wcWTPg>(提取码:8888);2.纸质报告书查看方式:名称:内蒙古博盛矿业有限公司技改扩建项目,地址:内蒙古自治区呼和浩特市武川县二份子乡太和村铁矿,联系人:刘飞,联系电话:1853176750,Email:315879995@qq.com。

二、征求意见的公众范围:听取项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,以及环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织的意见。

三、公众意见表的网络链接:内蒙古博盛矿业有限公司技改扩建项目环境影响评价公众意见表网络链接: https://pan.baidu.com/s/1ID_naCS0RSI0xRFF0Ad4Xa(提取码:3cyn)

四、公众提出意见的方式和途径:自公示日期起十个工作日内,公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设及环评工作的意见看法。

五、公众提出意见的起止时间:2024年1月4日至2024年1月19日。

内蒙古博盛矿业有限公司

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的赛罕区中专路街道办事处2017年第二批老旧小区综合整治工程第一标段项目于2020年9月17日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人:邸女士 联系电话:13394895272。

内蒙古第三建筑工程有限公司

2024年1月5日

声明

包头市众泰运输有限责任公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号:蒙B72201;蒙B7347;蒙B7371;蒙B73364;蒙B7517;蒙B72814;蒙B7328;蒙B71831;蒙B71191;蒙B72452;蒙B73671;蒙B73895;蒙B80321;蒙B6062;蒙B61222;蒙B916;蒙B71687;蒙B76324;蒙B6322;蒙B76432;蒙B73218;蒙B73218;蒙B73462;蒙B72834;蒙B80801;蒙B76129;蒙B7012;蒙B81362;蒙B152;蒙B30536;蒙B80609;蒙B8073;蒙B997;蒙B7016;蒙B7359;蒙B7016;蒙B8092;蒙B80281;蒙B80690;蒙B75108;蒙B7186;特此声明。

包头市众泰运输有限责任公司

声明

包头市连心物流有限责任公司因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号:蒙B71923;蒙B61967;蒙B78892;蒙B79100;蒙B73362;蒙B6265;蒙B77651;蒙B77651;蒙B7193;蒙B78892;蒙B79100;蒙B73362;蒙B72561;蒙B7214;蒙B72451;蒙B73091;蒙B72916;蒙B7479;蒙B72994;蒙B72959;蒙B73049;蒙B72617;蒙B7251;蒙B73252;蒙B7265;蒙B7268;蒙B7882;蒙B76719;蒙B73231;蒙B7653;蒙B73252;蒙B7265;蒙B73527;蒙B8156;蒙B519;蒙B8055;蒙B78802;蒙B74681;蒙B443;蒙B74694;蒙B64778;蒙B69297;蒙B7248;蒙B7418;蒙B76970;蒙B76796;蒙B7683;蒙B77513;蒙B77513;蒙B77611;蒙B450;蒙B58761;蒙B71186;蒙B71639;蒙B71626;蒙B6534;蒙B72256;蒙B72171;蒙B72647;蒙B72775;蒙B72699;蒙B73258;蒙B73547;蒙B9068;蒙B463;蒙B71184;蒙B66549;蒙B73090;蒙B7341;蒙B72193;特此声明。

包头市连心物流有限责任公司

声明

包头市名驰运输有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号:蒙BF515;蒙B497;蒙B419;蒙B8427;蒙B46021;蒙B232;蒙B851;挂蒙B5532;蒙B6356;蒙B86816;蒙B66114;蒙B910;挂蒙B7453;蒙B67483;蒙B67247;蒙B70428;蒙B68057;蒙B7017;挂蒙B6922;蒙B73270;蒙B69428;蒙B5504;蒙B910;挂蒙B63465;蒙B64488;蒙B442;挂蒙B73720;蒙B7578;蒙B7602;挂蒙B9797;挂蒙B70542;蒙B79526;蒙B80219;蒙B75877;特此声明。

包头市名驰运输有限公司

声明

内蒙古古鑫途物流有限公司,因下列车辆车主不来年审、年检,且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号:蒙B9399;蒙B89753;蒙B98617;蒙B87243;蒙B93313;蒙B91841;蒙B85026;特此声明。

内蒙古古鑫途物流有限公司

我们结婚啦!

结婚启事
新郎陈凯勋与新娘刘亚欣
于公历2024年1月7日正式举行婚礼结为夫妇。
特此公告,敬告亲友,亦作留念。

通知

呼市仁和堂药店定于2024年1月13-31日进行会员卡积分兑换活动,逾期不兑换的,于2024年2月1日会员卡内2023年度积分全部清零,特此通知。

减资公告

经股东会议决定鄂尔多斯市浑畅建设工程有限公司统一社会信用代码91150262MACCN1UQ1W拟减少注册资本,注册资本由人民币伍佰万(500万元)元整减至伍拾万(50万元)元整,请债权人及债务人自公告见报之日起45日内与该公

司联系,特此公告。

减资公告

经股东会议决定鄂尔多斯市浑畅建设工程有限公司统一社会信用代码91150262MACYWBRC4K拟减少注册资本,注册资本由人民币伍佰万(500万元)元整减至伍拾万(50万元)元整,请债权人及债务人自公告见报之日起45日内与该公

司联系,特此公告。

减资公告

经股东会议决定鄂尔多斯市浑畅建设工程有限公司统一社会信用代码91150121591955334M拟减少注册资本,注册资本由人民币伍佰万(500万元)元整减至伍拾万(50万元)元整,请债权人及债务人自公告见报之日起45日内与该公

司联系,特此公告。

减资公告

经股东会议决定鄂尔多斯市浑畅建设工程有限公司统一社会信用代码91150102MA0TCQJ961拟减少注册资本,注册资本由人民币伍佰万(500万元)元整减至伍拾万(50万元)元整,请债权人及债务人自公告见报之日起45日内与该公

司联系,特此公告。

减资公告

经股东会议决定鄂尔多斯市浑畅建设工程有限公司统一社会信用代码91150102MA0TCQJ961拟减少注册资本,注册资本由人民币伍佰万(500万元)元整减至伍拾万(50万元)元整,请债权人及债务人自公告见报之日起45日内与该公

司联系,特此公告。

遗失声明

●乌日娜遗失二代身份证,证号150105200006140626,声明作废●本人李文广,身份证号152629198007022592,因不慎将内蒙古青云房地产开发有限责任公司开具的呼和浩特市回民区攸攸板镇青云苑小区4号楼与6号楼之间的地下车库1套的收据及协议丢失,本人李文广于2024年1月5日特此声明上述收据及协议全部作废,特此声明●

内蒙古聚水源商贸有限责任公司

遗失银行开户许可证及存款人

查询密码及公章,财务专用章及刘兵法人文章各一枚,声明作废●

呼市仁和堂药店定于2024年1月5日特此声明上述收据及协议全部作废,特此声明●

呼市仁和堂药店定于2