“低碳减肥”靠谱吗?

近年来,在一些社交媒体上,通过减少或阻断碳水化合物摄入的减肥方式广受追捧。这种被称为“低碳减肥”的办法靠谱吗?

碳水化合物在人体分解后会产生葡萄糖,这种人体必需的营养,一旦摄入过量,无法消耗掉的葡萄糖就会转化成脂肪储存在体内。“低碳减肥”是通过减少碳水化合物摄入量后,人体由从碳水化合物获取能量转变为将脂肪作为主要能量来源,以达到减肥的效果。专家认为,采取不吃主食或者吃素食的方法减肥,虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来一些副作用。

四川大学华西医院胃肠外科教授陈亿表示,长期不吃主食可能导致缺乏营养物质,也可能导致情绪不佳。

专家认为,肥胖防治的根本原则是营养均衡,应尽可能让蛋白质、脂肪、碳水化合物合理搭配,符合人的基本生理需求,才能够达到肥胖防治的长期效果。

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟表示,因为我们很多重要的脏器,比如大脑、心脏,最主要利用的能量来源是碳水化合物,也就是糖类。大家恐惧的糖是指添加糖,或者叫额外的糖,过多的添加糖会对肥胖产生不良的影响,所以少吃糖不是少吃主食,而是少吃精致的碳水化合物以及添加糖。

碳水化合物是人体不可或缺的功能物质。中国营养学会推荐18~49岁中国人的膳食总能量中,要有50%~65%来自碳水化合物,一般成年人每天应摄入250~400克的谷物。 (据央视报道)

近20%居民不吃早餐!专家给出建议

5月12~18日是2024年全民营养周。中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说,研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐?《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类品种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%~30%,能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐,在温馨愉悦的状态中开启美好一天。 (据新华社报道)

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

华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司3万吨/年废电路板资源综合利用项目环境影响报告书征求意见稿公示

《华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司3万吨/年废电路板资源综合利用项目环境影响报告书》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和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/14nVCERC2uVXk0EEcU49DHA?pwd=148w(提取码:148w)

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:项目周边5km范围内的相关受影公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:华新绿源(内蒙古)环保产业发展有限公司,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇循环经济开发区西区,联系方式:国部长,15750600277,邮箱:476289582@qq.com

华新贵金危险废物资源综合利用项目环境影响报告书征求意见稿公示

《华新贵金危险废物资源综合利用项目环境影响报告书》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和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1KF75_xRURAvfOsyrCFuzjA?pwd=fotv(提取码:fotv)

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:项目周边5km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个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:华新贵金(内蒙古)环保科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇循环经济开发区西区,联系方式:马总,15750600070,邮箱:476289582@qq.com

乌拉特中旗温更镇红格尔水库至海明矿业供水工程二次公示

由乌拉特中旗水利局组织实施、淮安市水利勘测设计研究院有限公司编制的《乌拉特中旗温更镇红格尔水库至海明矿业供水工程环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书(征求意见稿)中明确了项目工程概况、项目建设的环境影响及预防措施等信息,项目周边及项目所在地居民可下载环境影响报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目在环境保护相关的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件转交建设单位。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接:https://pan.baidu.com/s/1CsTM7qQP37XUkXsIC9zvZg,提取码:mdre

建设单位:乌拉特中旗水利局,地址:乌拉特中旗巴音街,联系人:温薪,联系电话:19104886687,邮箱:

淮安市水利勘测设计研究院有限公司 2024年5月6日

额济纳旗荔鹏矿业有限责任公司丰泰选矿厂(2000t/d萤石)及尾矿库、配套设施建设项目环境影响评价征求意见稿公示

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》及生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将本项目环境影响报告书征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。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:链接:https://pan.baidu.com/s/1E4a7botLRYG9AxuA07ilUg,提取码:i4qs,纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址:内蒙古自治区阿拉善盟额济纳旗赛汉陶来苏木东七一山

二、征求意见的公众范围:依《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目区5km范围的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:2024年4月29日至2024年5月14日。

额济纳旗荔鹏矿业有限责任公司 2024年4月29日

华能科左中旗“风光储+制氢”一体化(一期200MW)经济多元化示范项目(风电部分)环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对华能科左中旗“风光储+制氢”一体化(一期200MW)经济多元化示范项目(风电部分)进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接。(1)《华能科左中旗“风光储+制氢”一体化(一期200MW)经济多元化示范项目(风电部分)》链接:https://pan.baidu.com/s/1NysU_IoEvhiExQMgG3QT4g?pwd=1y1a,提取码:1y1a,(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:为本项目建设范围可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:建设项目公众参与调查表链接https://pan.baidu.com/s/1WOWrdi1iYfMNg-W5sYGrvw?pwd=rfz0提取码rfz0

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。单位名称:华能通辽风力发电有限公司,联系方式:郭佳奇15750505506;邮箱:15754976469@163.com

5、公众提出意见的起止时间:2024年4月29日至2024年5月14日

华能通辽风力发电有限公司

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市鄂托克旗通旭公路养护有限责任公司(统一社会信用代码91150624098935970P)拟减少注册资本,注册资本由人民币300万元整减至30万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

鄂托克旗通旭公路养护有限责任公司2024年5月14日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古蓝树网络科技有限公司(统一社会信用代码91150102328924178 2)拟减少注册资本,注册资本由人民币1100万元整减至500万元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告

内蒙古蓝树网络科技有限公司

2024年5月14日

限期腾空房屋告知书

本公司内蒙古及时雨典当有限公司呼和浩特营业部(统一社会信用代码:91150102MA0R15UD80)决定清理丁香路30号新苑小区综合楼从北向南11间1-6层房内工程工具,现登报告知,请于2024年5月30日前将房屋腾空。若到期未腾空,我公司将依照法律程序清理房内所有工程工具,届时我公司概不承担由此产生的任何经济纠纷与法律责任。但我公司仍保留房内工程工具占用我公司房屋期间拖欠的租金、水、电、暖等其他费用。

特此通告。

内蒙古及时雨典当有限公司呼和浩特营业部

2024年5月13日

S26线纳日松至兰家梁段公路工程环境影响报告书公众参与第二次公示

(1)报告书征求意见稿纸质版查阅方式:查阅地址为中铁建投内蒙古纳兰高速公路有限公司。

(2)报告书征求意见稿网络查阅地址以及调查表网络连接:https://pan.baidu.com/s/1S66Fx0VEPfB3yfgiNw1fkg,提取码:ygmj。

(3)征求公众意见的范围:建设项目周边的村庄、居民区等敏感点。征求公众对项目实施和环境影响有关的建议、意见。

(4)公众提出意见的方式和途径:填写公众意见调查表后可以通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位反馈意见和建议。电子邮件发送至451758528@qq.com,信函寄送及面谈地址为中铁建投内蒙古纳兰高速公路有限公司。

(5)公众提出意见的起止时间:2024年5月11日至5月23日。

(6)联系方式:中铁建投内蒙古纳兰高速公路有限公司,杨少华;内蒙古绿洁环保有限公司,李婷,电话:13171028681

注销公告

经学校理事会会议决定,申请注销鄂尔多斯市康巴什区宏图职业培训学校,统一社会信用代码:52150603MJ2751990N;请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到本校清理债权债务特此公告。

鄂尔多斯市康巴什区宏图职业培训学校2024年5月14日

注销公告

呼和浩特市玉泉区北口腔科(统一社会信用代码12150104460102 26X9)因机构改革,申请注销本单位,《事业单位法人证书》正副本及单位印章遗失作废,所有债权债务均由呼和浩特市玉泉区中蒙医医院承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市赛罕区能源管理综合行政执法大队(统一社会信用代码12150105MB0Q72526A),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赛罕区发展和改革委员会承接,现面向社会公示。

注销公告

经公司股东会决定,申请注销鄂伦春自治旗大杨树康富丽工贸有限责任公司,注册号1521272011015,请债权人、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。

鄂伦春自治旗大杨树康富丽工贸有限责任公司2024年5月13日

通 知

内蒙古知行人力资源服务有限公司定于2024年5月28日上午9:00在呼和浩特市新城区中山东路6号金天地大厦15017会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

遗失声明

不慎将内蒙古和盛汽车销售服务有限公司(统一社会信用代码91150802555461 0976)的樊亚丽法人章遗失,声明作废。

减资公告

经公司股东会议决定,四子王旗乌蒙草业有限公司(统一社会信用代码91150929MABM9E477A)股东会决议于2024年5月11日将注册资本由500万元人民币减资到3万元人民币,现予以公告,请债权人于本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

减资公告

经公司股东会议研究决定,内蒙古小媳妇黑猪散养商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150929MA0QHQAU3E)股东会决议于2024年5月13日将注册资本由500万元人民币减资到10万元人民币,现予以公告,请债权人于本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●内蒙古应急无人机飞行总队有限责任公司乌兰察布基地分公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150926MAC6NJ4W9U)及公章一枚,声明作废●达拉特旗汇鑫烟酒店的公章(编号150062110009379).财务专用章(编号150062110013361)和法人章(法人:郝宝龙,编号1506211003362)遗失,声明作废●包头市光鑫工程有限公司的公章遗失,公章编号15020510000869,声明作废●韩永庆,性别:男,遗失出生医学证明,编号1150061263,声明作废●内蒙古合益农商贸有限公司(统一社会信用代码91150207MACBGLCL1G)的发票专用章.公章(编号15020710017200).财务专用章(编号15020710017201).合同专用章(编号15020710017202)遗失,声明作废●内蒙古高合养老服务有限公司(统一代码91150103MA0QL2KQ0E)不慎将徐向东原法人章遗失,声明作废●伊金霍洛旗信诺正化工有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150627MA0QAQ4U76,声明作废●内蒙古顺路道路运输有限公司遗失蒙A87795的营运证,证号150106005048,声明作废●朱洁遗失残疾人证,证号152632198708010044X44,声明作废●鄂伦春自治旗大杨树康富丽工贸有限责任公司遗失营业执照正本,注册号1521272011015,声明作废●本人依如,身份证号152525198008090027,购买呼和浩特市回民区蒙利源经济适用住房小区南区18号楼4单元401号房不慎将购房合同丢失,合同号HY-A622,声明作废●科尔沁右翼中旗好再来旅店的公章遗失,公章编号1522220006146,声明作废

●张银员(身份证号150124198201170117)将内蒙古自治区鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的呼和浩特玉泉区馨苑小区18-3-402的回迁确认书丢失,面积88.55平方米,特此声明●赵根子2024年5月12日不慎遗失身份证,证号152631197110505910,现声明作废●鄂尔多斯市蓝翼创想影视传媒有限责任公司不慎遗失公章(编号1527010016286)及财务专用章(编号1527010016288)各一枚,声明作废●作废声明:现由呼和浩特御江房地产开发有限公司出具已盖章的商品房认购协议一式三联(客服联、客户联、财务联)声明作废,认购协议编号为0000001-0010000,特此声明作废●内蒙古诚泰商贸有限责任公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910009410101,账号152431140192,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市亿峰岛分理处,声明作废●呼和浩特市超然汽车销售有限公司因保管不慎丢失福田牌合格证3张,车架号LVBV7PDC9NW067721,发动机编号S500F1M33229,合格证编号WAG139238093015,合格证印刷号N0.IV7574080;车架号:LVBV6PDB0PW068222,发动机编号:BG07005511,合格证编号:WAG1X9238692636,合格证印刷号:N0.IV7776935;车架号:LVBV7PDC4NW074883,发动机编号:S500F1M33237,合格证编号:WAG199238429619,合格证印刷号:N0.IV7555819,声明作废●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗恩格贝镇补碌梁村民委员会(统一社会信用代码54150621ME2280326N)的公章.财务章丢失,声明作废●焦国成遗失警官证,证号1505139,声明作废●杨东广将内蒙古松江房地产开发有限公司开具给杨东广的购买松江城·玫瑰郡小区储物间4-011的房款收据丢失,收据编号2661874,收据金额10850元,声明作废●伊金霍洛旗顺恒运输有限公司的财务专用章遗失,印章编号1506270016420,声明作废●孙浩然,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号Q150248510,声明作废●和林格尔县后草地种养殖专业合作社(代码93150123MA0MW8L31U)遗失营业执照正本及公章一枚,声明作废

●呼和浩特市文言文化传播有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0QY121XP)及公司专用公章一枚,声明作废●鄂尔多斯市东胜区农牧民职业培训学校遗失中华人民共和国民办学校办学许可证副本,证号:人社民315060240000038,声明作废●赤峰宝昌建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150403114860551W)不慎遗失公章一枚,声明作废●中共鄂托克旗委组织部工会委员会不慎遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81150624MC4393554Q,声明作废●中共鄂托克旗委组织部工会委员会不慎遗失开户许可证,核准号J2055000863902,账号150501687136000005 06,开户行:中国建设银行股份有限公司鄂托克旗支行,声明作废●内蒙古翔牧源食品有限责任公司遗失食品经营许可证正本,编号:JY11501044005133,声明作废●鄂尔多斯市兴生源运输公司不慎遗失道路运输经营许可证,证号:内交运管许可鄂字150627010796号,特此声明作废●呼和浩特市玉泉区桃李湾酒店遗失卫生许可证副本,编号:玉卫公证字(2021)1号,声明作废●内蒙古瓷文商务信息咨询有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MYL9H6A)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古乾马苑科技有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910012157201,账号0602000609200065871,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明珠支行,声明作废●张永胜不慎将内蒙古赤诚房地产开发有限责任公司开具的小区名称:泰和溪地,坐落于:呼和浩特市土默特左旗金川开发区110国道582公里处路南3-2-203号房的购房首付款收据丢失,收据金额92149元,声明作废●达拉特旗恩格贝镇补碌梁村股份经济合作社(统一社会信用代码N2150621MF7116772E)的公章.财务章丢失,声明作废●内蒙古医科大学赵子璇(学号2021041816)遗失学生证,声明作废