

身体缺什么就想吃什么?

“嘴巴馋什么就是身体需要什么”,这种观念在民间很普遍,但是从科学的角度来讲,有些说法没有什么道理。

口渴了,想找水喝。看起来好像是这样,渴了可不是因为身体内需要补充水分吗?然而,实际上没有这么简单,吃得太辣或者

太咸,都会刺激渴觉中枢而引起渴觉,也有可能是由于糖尿病、干燥综合征引起的,不一定是因为体内需要水。

还有人说想吃肉是因为体内缺乏氨基酸或铁等矿物质,理由是肉中的蛋白质含量丰富,也含不少铁。可是,很多男士依照一直以

来的习惯,无论何时都爱吃肉,他们体内其实并不缺乏氨基酸和铁,只是真的“嘴馋”了。还有说想吃甜食是胰岛素缺乏,同样,对于一直嗜甜的人,即使已经吃饱了别的食物,对甜食还是没有抵抗力。

所以,人类“身体内缺什么就想吃什么”是不正

确的。如果不化验一下,医生也不知道你体内缺什么,更何况就拿一些食物偏好就知道体内缺什么,怎么可能!况且,人类的食欲受心理状态影响更胜过生理状况。在压力大和不开心时,往往喜欢吃点甜味的食物来得

到满足。聪明的人体知道,甜食能刺激大脑分泌更多血清素,缓解不良的情绪。不过,甜食吃多了危害着实不少,因此尽量不要用这种方式来调节情绪。

如果你平时均衡的摄入各种食物,就会很少有欲望会单独想吃某种食物,尤其是垃圾食品,胃口得到了满足的话,它也拒

绝那些不健康的食物。

日常配制合理的饮食就是要选择健康的烹饪方法和多样化的食物,使所含营养齐全,比例适当,以满足人体的营养需要。粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配。再爱吃的食物,如果不健康也要弃之,不能给自己找借口。(据《健康时报》)

高颜值有3个标准

在现代时代,颜值高的人在生活中获得各种各样的优势。但什么是“美”?虽然高颜值主要来自主观感受,但是一系列心理学实验屡屡证明,高颜值有3个客观标准。

“平均脸”

从进化心理学角度看,“美”有一个核心的、普世的

标准,那就是看起来健康。看起来“健康的脸”有一些共性,比如长着一张“平均脸”,就是和人群长得差不多。人们之所以觉得平均脸健康,是因为和大多数人相似意味着基因突变的可能性比较低。因此我们有时觉得明星们似乎都长得一个样子,因为他们的容貌和提取全体本国人脸部特征后合成的“平均脸”相似。

“性别脸”

性别特征明显的脸也被认为是好看的。尖下巴、大眼睛、嘴唇形状和颜色饱满的女性更美丽,而帅气的男性也通常拥有浓眉毛、大眼睛、高鼻子和棱角分明的下颌。从青春期起,性激素就在塑造外形上发挥作用,使男性和女性在外形上差异加大,而这种看起来极具

女人味或男子气概的脸部特征,通常意味着性激素水平分泌正常,也暗示着健康的生育能力。

“对称脸”

五官和脸部轮廓对称程度越高的脸颜值更高。有研究者测量照片中人物面部对称性后,让受试者评价照片人物的吸引力,

结果发现,无论哪个种族、性别,越对称的脸被认为吸引力越高。从小时候开始,疾病、心理状态等在不断塑造着我们的外形,比如脑和神经的发育情况会影响头骨和面部肌肉;牙齿的健康程度会通过影响咬合的方式改变面部肌肉;心理状态也通过表情使用情况影响颜面,而相对对称的脸一般意味着身

心健康的成长过程。总的来说,颜值某种程度上是个直观而又简单地判断对方是否健康的方法。而对颜值的要求,某种程度上也是我们对于健康和生存的追求。如果你没有一张“倾国倾城”的脸,也不要失望,从现在开始合理饮食、坚持运动、提升幸福感,毕竟真正吸引人的是健康、快乐的人。(据《生命时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)
标额每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700

广告刊登热线
0471-6965110 18247145666
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室



好消息
足不出户·广告遍天下
《北方新报》分类广告
可微信咨询办理
支持微信付款
扫一扫·惊喜不断
礼品多多/优惠多多

| | | | |
|---|--|---|---|
| 人才招聘 德艺学院招聘 班主任,要求有学生管理经验13847160092包老师 招商加盟 重庆德渔府优惠加盟 味道正宗 刺激 最过瘾的激情椒 联营办厂 产品回收 大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克 回收价298元/克。020-29806258 13710850119 广州天畅生物 白云区嘉禾 出租 赛罕区东影南路巨华三层商业楼,面积1760m ² ,价格面议,联系电话15374799910 售房 南二环市医院旁现房高层 售3100/m ² 18414373938 九合国际200m²带地下车库,有房本13015000991 高价回收 电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174 二手车市 贷款咨询 身份证贷款 呼市有固定住所 电话:15148011727 营业执照按揭房车工资保单一项就贷15354869537 贷款 3小时放款无抵押无担保13674740675 贷款 13171044449 找我无抵押无担保信用贷款 银行按揭按揭房·营业执照 信用卡工资·保单一项就贷15332818151 纯信用借款 1.2 分起 400-648-0471 3254569 工作贷退休贷个体、车房贷3小时放款15124710998 资质代办(全区)西部 13674740675 极速贷,三小时拿钱 电话:15847111028 | 全国直投 企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。 诚聘商务代表 028-84701202 信用贷款 无担保·无抵押·当天放款 打卡工资·自存流水·免中介费18686036000 工资卡贷 156 6106 6667 专业网贷·信用贷 费率低下款快18004711675 贷款,三小时下款 电话:17704881044 公告声明 ●宝日夫遗失一张医保卡,卡号02370005,声明作废。 关于“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”的声明 我内蒙古分公司已于2017年1月18日依法撤销,并完成相关注销手续。在办理注销过程中,我发现呼和浩特市公安局备案一枚“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”,现我部就印章特此声明:我自始不存在“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”,亦不存在其他类型的“合同专用章”,与“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”有关的任何缔约行为均系非法无效,我司不予认可。 请广大群众加强防范,如发现不法分子利用该印章订立合同,立即报警,或直接联系我司工作人员。 乔洁,联系电话:0471-3338998,邮箱:872191723@qq.com; 魏颖,联系电话:0755-26707169,邮箱:weiy@szs.com; 特此声明! 中山证券有限责任公司 2017年3月27日 | 注销公告 :内蒙古华炭广告有限公司(注册号15010000010441)股东会于2017年4月6日决议解散公司,并于同日成立了清算组,负责人:邢斌,成员:陈玉梅,请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向清算组申报债权。 ●郭海荣(身份证号:150103197701192025)就业失业登记证遗失,声明作废。 ●内蒙古黄河工程局股份有限公司二级建造师注册证书,编号:蒙01049525,发证时间:2009年2月23日,声明作废。 ●呼和浩特市今阳房地产开发有限公司财务章遗失,声明作废。 ●张涛遗失万博花景住宅小区11#-2单元9楼西户购房协议WY2012142*与前期房款收据丢失,特此声明。 呼和浩特市回民区价格监督检查所,开户行:工行大街支行,基本户账号:0602001009026416813,丢失基本户开户许可证一份,密码纸一份;零余额账户账号:060200102902644554,丢失零余额账户开户许可证一份。 ●清水河县城关镇翠翠蔬菜副食店营业执照正、副本丢失,注册号:15012419940517114001声明作废。 ●寇慧灵遗失和呼市人才中心签订的人事代理协议书,编号201201668(25269)声明作废。 ●王丽娟将警官证遗失,警号053388,声明作废。 ●李作维遗失赛罕区新建东街巨海城第六住宅小区14号楼3至5层1单元301室房本,所有权证号:呼房权证赛罕区第2016101139号。 | 回民区旭源斋斋饭庄遗失税务登记证正本(152633197111032117) ●玉泉区忠敏家用电器经销部遗失营业执照正本(150104600386257)声明作废。 ●谢满权遗失赛罕区富裕路金宇文苑小区26号楼4层2单元2-402房本,呼房权证赛罕区字第2014102508,声明作废。 ●王祎因拆迁注销回民区周家巷8号房本,产权证号2006055473。 ●胡鑫(身份证150103198804250632)在呼和浩特市人才交流中心存放档案,现存档协议丢失,声明作废。 ●土默特左旗俊德副食门市部遗失营业执照副本,号:150106600065878声明作废。 ●清水河县凯达高钙粉生产有限公司财务章、法人章遗失,声明作废。 |
| 转金隅时代城宾馆 37个房间,1500m ² 高档装修,客源稳定 电话:15354848989 急转让 附院对面1000m ² 营业中餐厅,月收租金。来电详谈13948109199 商业出租 国贸对面二层 400m ² 租金面议18947108910 春雪四季酒店副楼出租 可分租。0471-6370386 | 房产销售 低价售房万达对面 新家园小区商业房,面积20~180m ² ,售价12000~20000元。13947194455 超低价售整栋楼(带院) 位于大学东街115号5800多m ² 办公楼13911949465 出售 金山电厂西15亩大院售 BOB娱乐城 脸13500699038 | 征婚交友 鹊桥婚介 诚信成功 男73岁丧偶民营企业退休经济雄厚找60岁左有工作都可,男66岁丧偶有房车女儿在国外,男60岁丧偶有二职有房车,男48岁离异公司经理名车大房,男40岁短婚事业单位有房车,男33岁未婚事业单位有房车兼有6934637 13294808473 | 关于“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”的声明 我内蒙古分公司已于2017年1月18日依法撤销,并完成相关注销手续。在办理注销过程中,我发现呼和浩特市公安局备案一枚“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”,现我部就印章特此声明:我自始不存在“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”,亦不存在其他类型的“合同专用章”,与“中山证券有限责任公司内蒙古分公司合同专用章”有关的任何缔约行为均系非法无效,我司不予认可。 请广大群众加强防范,如发现不法分子利用该印章订立合同,立即报警,或直接联系我司工作人员。 乔洁,联系电话:0471-3338998,邮箱:872191723@qq.com; 魏颖,联系电话:0755-26707169,邮箱:weiy@szs.com; 特此声明! 中山证券有限责任公司 2017年3月27日 |

★ 内蒙古中国旅行社有限责任公司
 CTS 全国连锁 总部在内蒙古 品牌在内蒙古 诚信经营 服务至上
呼市直飞台湾环岛8日游 3300元
呼市曼谷普吉岛休闲游 3980元
泰国曼谷芭提雅8日游 3380元
德国法国意大利瑞士12日游 13299元
0471-6967924 6281101
 地址:呼和浩特市新城区兴安路95号 蒙新大厦5楼

★ 内蒙古中国旅行社有限责任公司
 CTS 全国连锁 总部在内蒙古 品牌在内蒙古 诚信经营 服务至上
★ 日本温泉古都美食7日游
★ 美国东西海岸+夏威夷14日游
0471-6200687/6956572
 地址:呼和浩特市新城区兴安路95号 蒙新大厦5楼

八方母婴月子公馆
坐月子好去处
地址:新城宾馆4号楼
电话:3377333 6660888

寻亲公告
 李明,男,该人于2017年4月3日由攸友板派出所送至我站,如有认识该救助人员的热心市民请与呼市救助站联系。
联系电话:
 0471-5273244 5273265

