不吃晚饭就是减肥?别傻了!

很多朋友认为,不吃晚饭是最好的健康减肥方式,并且在坚持一段时间后也确实发现自己变瘦了,这种办法真的有用吗?其实不然。

不吃晚饭减掉的多数是水分

不吃晚饭的危害大,因为减掉的多数都是水分,不但容易反弹,而且还会影响我们的健康。

门诊中就遇到过这样的病例:为了减肥长期不吃晚饭,结果体重没有降多少,还落下了一饿就胃疼的毛病。

而且,人在饥肠辘辘时很可能抵制不住诱惑而暴饮暴食,反而会更胖。

不吃晚饭的危害有哪些呢?

1.抵抗力下降:我们的器官需要充足的营养,机体才能正常运转。如果长期不吃晚饭,身体器官缺乏营养,抵抗力自然会下降。

2.肠胃受损:这是因为,饥饿时会分泌胃酸,胃内得不到有效食物的刺激和胃酸中和,则会造成胃酸对黏膜产生损伤。久而久之,就会出现急慢性胃炎和消化性溃疡及消化功能紊乱等一系列的胃部疾病。

3.影响大脑功能:人体在夜间自身的血糖偏低,如果不吃晚饭体内的血糖会更低,大脑得不到充足的营养自然会影响大脑的功能,记忆力和注意力都会大大降低。

晚饭应清淡为主,食物种类要多。

4.易患胆结石:不吃晚饭时,我们处于空腹状态,体内胆汁中的胆固醇浓度增加,也容易导致胆结石。

5.容易低血糖:如果人体长时间没有能量供给,胰岛素分泌就可能出现异常,从而让血糖水平急剧下降,出现头晕眼花、体力不支、出汗、心悸和手抖。糖尿病人群甚至会诱发糖尿病并发症。

晚饭怎么吃更健康?

晚饭应该宁早不晚,吃到七分饱,清淡为主,食材种类多、能量少,饭后不做剧烈运动。

一句话总结就是:"健康晚饭=三个半拳头"。其中包括"两个拳头的蔬菜""一个拳头的主食""半个拳头的蛋白质"。

两个拳头的蔬菜:深绿色带叶蔬菜好处多,它不但能保护视力,对预防心脏病和中风也很有效果。

一个拳头的主食:小麦、玉米等谷物,以及土豆、红薯等含有大量的碳水化合物,能参与供能、为肌肉和大脑提供能量。

半个拳头的蛋白质:最好以蛋白质丰富的白肉为主,比如鱼肉、鸡肉等,不仅脂肪含量低,还容易消化。

注意少吃这5种食物

晚饭要少吃辛辣食物、胀气食物、高钙食物、油腻食物、黏硬食物。

辛辣食物会引起便秘、消化不良;胀气食物在消化过程中会产生大量气体,导致胀气影响睡眠;高钙食物消化分解后容易堆积在肾脏和尿道中,引发结石;油腻食物不但会让我们变胖,还容易产生三高、心脑血管疾病等问题;黏硬食物不易消化,易导致慢性胃炎。

因此,一日三餐,饮食规律,才是健康生活的必备法宝。我们平时应该控制好运动量和摄入量,这样减肥才能事半功倍,而不应该错误地寄希望于不吃晚饭。

(据《北京青年报》)

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。
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·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

公　告

根据中国人民银行《人民币银行结算账号管理办法》第五十六条"银行对一年未发生收付活动且欠开户行债务的单位银行结算账户,应通知单位自发出通知之日起30日内办理销户手续,逾期视同自愿销户,未划转款项列入久悬未取专户管理"的要求,现对工商银行呼和浩特地区开户,且一年未发生资金收付活动的以下单位进行公告,从公告之日起30日内未到我行办理销户手续的,视为客户自愿销户,未划转款项将转入久悬未取专户管理。

单位名称:内蒙古欧尚建筑装饰有限公司
开户行:呼和浩特海拉尔东路支行
账　号:06021130191000021304
中国工商银行股份有限公司呼和浩特分行　2023年8月27日

拍卖公告

受有关单位的委托,我公司定于9月11日上午9:30分始,在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)及鄂尔多斯市伊金霍洛旗水岸新城浦园西门右侧四楼会议室,公开拍卖下列资产:

以下车辆名称及规格型号:捷途X70M,生产厂家:奇瑞商用车(安徽)有限公司,参考价:143,280.90元/辆(每辆车单独拍卖)

序号	车辆识别代码	序号	车辆识别代码
1	LVUDB21B3PF103406	9	LVUDB21B3PF103421
2	LVUDB21B3PF103433	10	LVUDB21B3PF103416
3	LVUDB21B3PF103150	11	LVUDB21B3PF103408
4	LVUDB21B3PF103434	12	LVUDB21B3PF102152
5	LVUDB21B3PF103431	13	LVUDB21B3PF103423
6	LVUDB21B3PF103415	14	LVUDB21B3PF102153
7	LVUDB21B3PF103404	15	LVUDB21B3PF103142
8	LVUDB21B3PF102162	16	LVUDB21B3PF103409

展示时间及地点:自公告之日起至拍卖会前在标的所在地展示。

报名事宜:意向竞买人需携带有效证件及缴纳每辆车2万元人民币的竞买保证金于公告之日起至2023年9月8日17时在中拍平台网上办理注册报名,线下联系我公司签订《竞买协议》,递交报名资料,保证金存入我公司账户(账户名称:鄂尔多斯市国源汇恒企业管理有限责任公司,开户行:中信银行股份有限公司鄂尔多斯伊金霍洛旗支行,账号:8115601012000266861),以银行转账方式交纳。拍卖成交后竞买保证金自动依次转为佣金或部分价款。

说明:1、本次拍卖的车辆均为现状拍卖,本公司对展示标的的品质及瑕疵不作担保,竞买人作出竞买决定视为完全知悉并接受拍卖标的的所有瑕疵、风险、过户等情况,由此所造成的一切后果均由买受人自行承担。2、本次车辆拍卖成交后所涉及的各项税费及落户费用等均由买受人承担;3、本公告解释权归本公司所有,未尽事宜以相关协议内容为准;4、标的详细信息请来电或关注我公司微信公众号:鄂尔多斯市国源汇恒企业管理有限责任公司了解。

拍卖公司联系电话:13327069799　看车联系人电话:15934987570

鄂尔多斯市国源汇恒企业管理有限责任公司
2023年8月28日

公开道歉信

本人刘风琴因销售有毒、有害食品的行为损害社会公共利益,对此深表歉意,给社会公众消费者带来不良影响,现向广大消费者致歉,特此声明。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市益源农副产品加工有限公司(统一社会信用代码91150802082161771C)企业发票章丢失,章号1528010041414,声明作废。

改建铁路滨州铁路西岭口至博克图段落坡工程环境影响报告书征求意见稿公示

改建铁路滨州铁路西岭口至博克图段落坡工程环境影响报告书征求意见稿现对公众进行公开,并征求与该项目环境影响评价有关的意见。公众可以在牙克石市人民人民政府网站(http://www.yks.gov.cn)信息公示版块查询征求意见稿及提出意见的方式和途径。查阅纸质报告联系:0451-86439953。

公众提出意见的起止日期:2023年8月28日至2023年9月8日。

中国铁路哈尔滨局集团有限公司
滨州线西岭口至博克图段落坡改造工程建设指挥部

乌海市永屹商砼有限责任公司年产30万立方米商品混凝土搅拌站项目环境影响后评价报告公众参与公示

根据《乌海市生态环境局关于开展建设项目环境影响后评价工作的通知》(乌环函【2023】48号)及建设项目环境影响后评价管理相关法律法规规定,对该项目进行环境影响后评价信息公开。

一、环境影响后评价报告全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/6?id=30824g3Qhn,公示期间可到建设单位或编制单位查阅环境影响后评价报告,或联系18004843449索取。

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或编制单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起10个工作日内。

六、建设单位及编制单位名称和联系方式:建设单位:乌海市永屹商砼有限责任公司,项目负责人:王总,联系电话:18247318888,编制单位:东科建设有限公司,项目负责人:吴工,联系电话:18004843449

乌海市永屹商砼有限责任公司　2023年8月24日

注销公告

鄂托克旗弘涛疏干水综合利用有限责任公司(统一社会信用代码91150693670695649J)经股东会决定即日起公司解散,债权人应当自接到通知书之日起30日内,未接到通知书的自公告之日起45日内,向清算组申报其债权,特此公告。

注销公告

呼和浩特市回民区农牧业产业联合会(统一信用代码51150100353078915)依据《社会团体登记管理条例》规定拟向回民区民政局申请注销登记,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

●内蒙古时事文化发展有限公司(统一信用代码91150105MA13UK2884)遗失财务专用章.法人(谢红麟)章.合同专用章.发票专用章各一枚,声明作废●内蒙古形策文化发展有限公司(统一社会信用代码91150105MA13UK1R7W)遗失财务专用章.法人(李丽芳)章.合同专用章.发票专用章各一枚,声明作废●内蒙古平发种植农民专业合作社(统一社会信用代码93150193092175368G)遗失公章.财务专用章.法人(云耀峰)章各一枚,声明作废●巴林左旗隆昌镇古北口村卫生室遗失医疗机构执业许可证副本,登记号PDY00020415042212D6001,声明作废●内蒙古舒货工程项目管理有限公司(统一社会信用代码91150627MAON7L142L)的公章.财务专用章.法定代表人闫国荣的手章丢失.声明作废●呼和浩特市宝茂源农业科技有限公司的公章遗失,编号1501210005142,声明作废●土默特左旗台阁牧乡鹏飞轮胎经销修理部(统一信用代码92150121MA0N944W50)遗失公章.财务章及梁鹏飞法人章各一枚,声明作废●内蒙古乐易优贸易有限公司(统一信用代码91150103318549 79XW)遗失公章一枚,声明作废●王勇遗失道路运输从业人员从业资格证,证号150105197811192117,声明作废●张玉霞,身份证号152631198505266620不慎将丰镇市房屋征收产权调换补偿安置协议书原件丢失,勘丈编号C28,协议编号495,原住址:北毛店街福胜巷33号,回迁房屋位置:普罗旺斯二区10号楼1单元102室,面积83.19平方米,特此声明●本人李耀东,身份证号150121199901024319,遗失残疾军人证,证号NO.00067649,残疾证编号2021L3012099901021026 5,声明作废●毛武华(身份证号330224197102094 31X)遗失呼和浩特市协和房地产开发有限公司开具的怡景萃华林商品房12-4-401号房款收据一张,编号0085829,金额270000元,面积125.39平方米,声明作废●内蒙古医学院第二附属医院刘晓民遗失医师执业证书,编号:110150100000357,发证日期:2003年4月30日,声明作废●凉城县总工会将内蒙古自治区行政事业单位资金往来结算票据50张丢失,票号00024701-00024750,声明作废●鄂尔多斯市锦联房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150602787072314 9)的公章丢失,声明作废●伊金霍洛旗双力商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150627MA0Q3D4Y6G)的公章丢失,声明作废●陶帝安,性别:男,遗失出生医学证明,编号K150068340,声明作废●新城区日昇五金土产经销部遗失开户许可证及存款人查询密码,账号610332276,核准号J1910025597901,开户行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特新兴支行,声明作废●鄂托克旗佰德家政服务有限公司(统一信用代码:91150624MA13TNE87D)的公章和财务专用章遗失,声明作废●闫谨,性别:女,遗失出生医学证明,H150011064,声明作废●杨天泽,性别:男,遗失出生医学证明,编号K150068340,声明作废●张栋的上岗证遗失,证号150207197212203214,声明作废●海勃湾区尚隆汇建筑机械设备租赁服务中心的公章遗失,备案号1503021002906 9,声明作废●内蒙古海华煤炭有限公司的财务专用章(编号15062110011432).合同专用章(编号1506211001143 7)遗失,声明作废●母亲:志华,父亲:张春富,儿子:张天辰,《出生医学证明》(编号K150115330)于2011年4月7日11时10分在通辽市奈曼旗人民医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废●郭宏本人购买碧水蓝山小区27号楼三单元401房屋因丢失购买合同原件一份首付款收据,首付款金额108432元,售楼公司开具的房的收据遗失,声明作废,特此声明●民航内蒙古机场公安局遗失蒙O0565警机动车登记证书,声明作废●任嘉庆遗失士兵证,证号:兵字第20210337411号,声明作废●李亚成遗失玉泉区祥和苑4号楼2单元1604室公租房租赁合同,编号GYQ20193563,声明作废●王新雷丢失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2018年9月5日代徐洪涛开据的关于17B1015商铺的质保金押金收据,金额为10000元,收据编号0080267,现声明作废●刘桂柱遗失职业医师证书,编号110150105000124,声明作废●崔志燕遗失铁木真小区8号楼5单元1楼中户的拆迁补偿安置协议书,协议书编号0024659,特声明作废●郑雅婷、张东不慎遗失亿利生态城西区10号楼1单元1201购房首付款收据2份,收据号码3001176,金额20000元;收据号码3001178,金额484353元,声明作废●侯佳遗失绿地集团呼和浩特置业有限公司开具的绿地五期-Ⅱ商业-417号收据两张,编号0067036,金额40万元整;0060298,金额814666元,声明作废●卓资县旗下营镇建兴商务宾馆(统一社会信用代码92150921MA0NAURH53)遗失财务专用章两枚,声明作废●呼和浩特市回民区农牧业产业联合会遗失存款人查询密码,账号0602002609200026661,核准号J1910012377502,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特钢铁路支行,声明作废●内蒙古统领医药连锁有限公司西水磨村店(现变更为:内蒙古统领医药连锁有限公司部独利村店,统一代码91150104MA0MXL6A41)遗失公章.财务章及法人章各一枚,声明作废●袁丁不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2019年8月19日开据的B4020,4021商铺的质保金收据,金额为10000元,收据编号0228675,现声明作废●柳玉生不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司于2015年10月17日开据的B1001商铺的质保金收据,金额为10000元,收据编号0178535,现声明作废