

抗炎饮食巧搭配 快来跟着吃

随着心脑血管疾病、糖尿病、慢性炎症、癌症与肿瘤等行为生活方式疾病患病率的提高,时下人们似乎更关注自己的饮食与健康。那么,今天和大家一起聊一聊抗炎饮食。

“抗炎”中的“炎”是一种慢性非感染性炎症,是机体内免疫系统被持续激活而表现出的一种慢性、低滴度、系统性的全身炎症反应,随着时间的推移,会缓慢发展为乏力、作息紊乱、饮食失衡等症状,还有可能增加心血管疾病、高血压、糖尿病等慢性疾病患病风险。

慢性感染、吸烟、肥胖、促炎饮食、缺乏运动、工作压力过大等因素均可诱发全身慢性促炎反应状态,而“抗炎饮食”在一定程度上能缓解这种情况。抗炎饮食有以下推荐。

1.多吃新鲜植物性食物

新鲜植物性食物主要包括新鲜水果、蔬菜、全谷物和豆类等,新

鲜蔬果富含维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化学物,如类黄酮、多酚、皂昔和胡萝卜素等非营养素,这些成分都具备强大的抗氧化能力和抗炎作用,有助于防止DNA损伤,降低癌症的发病率。全谷物、坚果和豆类,不仅提供丰富的营养素,还提供额外的非营养素,进一步增强其对健康的益处,降低炎症反应的作用。

新鲜水果:猕猴桃、桃、橘子、柚子以及浆果类的蓝莓、草莓等;

新鲜蔬菜:胡萝卜、西兰花、卷心菜、生菜、柿子椒、西红柿等;

全谷物与杂豆类:糙米、藜麦、燕麦、黑米、杂粮面、红豆及绿豆等。

2.适量摄入健康脂肪

健康脂肪是指富含不饱和脂肪酸的脂肪,尤其是富含人体必需Omega-3脂肪酸,有助于减轻炎症、抑制血管生成和诱导细胞凋亡,从而减缓或抑制癌细胞的生长和扩散。

推荐食物:橄榄油、深海多脂鱼、坚果、鳄梨等。

3.多吃富含抗氧化物质的食物

多酚是一类广泛存在的抗氧化剂,具有显著的抗炎、抗氧化和代谢调节作用。地中海饮食模式中鼓励饮用红酒,就是因为红酒中含有多酚类物质白藜芦醇,橄榄油、葡萄酒以及蔬菜和水果中的多酚含量比较高,绿茶、生姜也含有一定程度的多酚类物质。

4.减少高糖、高盐和高脂的加工食品

限制引发炎症的食物,包括甜食、红肉和加工肉类,含有反式脂肪、饱和脂肪酸、精制碳水化合物、胆固醇等食物。

一般含糖在5%以上的饮料,每日饮用500毫升,添加糖摄入量就已超出《中国居民膳食指南(2022)》推荐的一般成人每日添加糖在25克以下的量。

当下我国居民食盐摄入量普遍过多,食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险,每日食盐摄入不超过5克,少吃咸菜、加工肉类等高盐食品。

不健康的烹饪方式,如煎、炸等,可导致脂肪摄入过多,提倡清淡饮食,尽量减少烹调油与食盐的摄入量,家庭烹饪提倡蒸、煮、炖、烩等。外卖订餐下单时注明低油、低盐、低糖或选择低油少盐套餐、水煮青菜等。

最后还要提醒大家,抗炎饮食的基础仍然是平衡膳食模式,没有必要一味跟风追求网红抗炎食物,均衡吃好一日三餐更加重要,更不要过分青睐某种特定的饮食方式,只有多样化饮食,践行健康的生活方式,才是抵御疾病的最好“武器”。当然,要想更好地抗炎,就得尽量改掉熬夜、酗酒、吸烟、缺乏运动等不良的生活方式。(据《北京青年报》)

这种微量元素对身体有大作用

碘是人体必需的微量元素之一,是合成甲状腺激素必不可少的重要原料,在维持机体健康的过程中发挥着重要的作用,健康成年人内的碘总量为20~50mg,平均为30mg。但机体不能合成碘,必须从

膳食环境中获得。

胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等;孕期严重缺碘,会出现流产、早产、死产和先天畸形;儿童青少年缺碘,可影响智

力发育、身体发育,造成运动、视觉、听觉障碍,突出的表现是甲状腺肿大;成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

要预防以上疾病,最佳方法就

是科学补碘,而食用碘盐是防治碘缺乏病最安全、最有效的方法。目前,常用的补碘方法以食盐加碘为主,其他方式包括口服碘油丸,服用含碘药物及营养素补充剂,食用富碘食物等。(据人民网)

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

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:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

注销清算公告

通辽铁路工程公司经职工大会决议终止营业并注销,现已成立清算组进入清算阶段,清算组负责人邱忠刚,清算组副组长王石,组员:张中华、张元、李连柱、艾文、陈铁武、齐建国、李鑫、王欢、张维东、张博、乔凯利、吴艺兵、赵连忠、丁绮组成,请有关债权人自本公司之日起四十五日内,提交有关证明材料到本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。

逾期未申报的,视为自动放弃债权,本公司将依法进行清算。清算结束后,本公司将向登记主管机关申请注销登记。特此公告。

清算组联系人:王石,地址:内蒙古自治区通辽市科尔沁区昆都伦大街2030号,电话:15904753381

通辽铁路工程公司 2025年1月10日

声明

此声明用于办理明泽地产遗留项目回迁房,分户业务。2009年12月18日明泽房地产开发有限公司在拆迁(拆迁地址)拆迁人的房屋时,在开具拆迁协议时,把拆迁人的曾用名(张丽芳)错写为(张利芳),回迁楼为(现地址),由于拆迁协议的名字有错误,经身份证件和户口本佐证,今后将使用正确名字(张丽芳),身份证件号码为(150103195910051529),来电垂询,百度房地产遗留项目以上事实,如有不实,张丽芳承担法律责任。

2025年1月10日

遗失声明

●边子弦,2010年2月24日出生,原出证编号J150286430,不慎丢失出生医学证明,声明作废

15010219641162513,声明作废

关于对内蒙古新世纪广场租赁我公司金航商城所欠合作费用进行清算和催要的通知函

内蒙古新世纪广场暨法定代表人李银锁:

2006年5月16日内蒙古新世纪广场与我公司签订了《合作协议》,双方约定我公司提供经营场所(金航商城),由内蒙古新世纪广场负责招商、经营,合作时间从2006年5月16日至2013年5月15日。合作时间5年。

《合作协议》同时约定了双方收益分配。内蒙古新世纪广场保证我公司每年合作收益90万元,房产、土地税15万元合计三项105万元。并约定内蒙古新世纪广场如果拖欠我公司的经营所得不超过两个月,我公司有权收回商场,并向内蒙古新世纪广场追加违约金35万元。

但是内蒙古新世纪广场并没有按双方签订的《合作协议》执行。在合作期间只交纳了2006年5月16日至2007年5月15日的当年的合作收益,对于2007年5月16日至2009年5月15日三年合计315万元的收益分成未交付我公司。多年来我公司以各种方式催要其所欠合作收益,但内蒙古新世纪广场以各种理由推脱。

现我公司以正式通知函通知内蒙古新世纪广场尽快与我公司就其所欠三年收益315万元及35万元违约金进行核算并交纳,尽快解决我们双方的债务。倘若内蒙古新世纪广场不能与我公司面对商讨其所欠债务进行清算,我公司只能通过法律程序予以解决。特此函告!

联系人:鄂贵京 联系电话:13704756876

内蒙古何西房地产有限责任公司 2025年1月13日

注销公告

内蒙古古数据云科技有限公司(统一社会信用代码9150121MA0PULY31Y)股东会于2025年1月6日决议解散公司,并自同日成立清算组,请债权人于本公司公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报名债权,特此公告。

●准格尔旗黄力达煤炭运销有限公司开户许可证遗失,开户核准号J2053001020802,账号1505018866380000102,开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔兴隆东街支行,声明作废●常爱民身份证件,声明作废●常爱民身份证件,声明作废

15010219641162513,声明作废

15010219641162513,声明作废