

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、皂苷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

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

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,如遇要求交付押金或预付时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负其后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562
《北方新报》编辑部

注销清算公告

通辽铁路工电工程公司职工代表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、艾玉、陈铁武、齐建国、李鑫、王欢、张维东、张博、乔凯利、吴芝兵、赵连忠、丁端组成,请有关债权人自本公告之日起四十五日内,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仑大街2030号,电话:15904753381

通辽铁路工电工程公司 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通辽(亦迁地)拆迁的房屋,因在开具拆迁补偿时,把(亦迁人)的曾用名(张丽芳)错写为(张利芳),回迁楼为(现地址),由于拆迁补偿的名字有错误,经身份证和户口本佐证,今后将使用正确名字(张丽芳),身份证号码为(150103195910051529),未办理房屋产权遗留项目以上事实,如有不实,张丽芳承担法律责任。

注销公告

内蒙古数源云科技有限公司(统一社会信用代码91150118MA7NBF0CXC)股东会于2025年1月6日决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

● 准格尔旗黄力达煤炭运销有限责任公司,开户许可证遗失,核准号J2053001020802,账号15050188663800000102,开户银行:中国建设银行股份有限限公司准格尔旗兴隆东街支行,声明作废。● 常爱民遗失身份证,证号150102196411162513,声明作废。

● 土默特左旗鑫雅新桥门窗厂(统一社会信用代码92150121MA0PULY31Y)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。● 内蒙古生态经济研究会(统一社会信用代码:51150000MJY592940Q)遗失公章,财务专用章及法人章(法人:韩新盛)各一枚,声明作废。● 太仆寺旗金地锦业有限责任公司(统一社会信用代码9115252776115016T)的原合同专用章、发票专用章、法人章章丢失,声明作废。● 内蒙古裕粮农产品有限公司遗失公章(编号15062510019042)财务章(编号15062510019043)各一枚,声明作废。● 赵丽云不慎将购买内蒙古巨华房地产开发有限公司开发的赛罕区巨海城十区3#楼-1(西)产权证收据一张丢失,开具日期2024年11月25日,收据编号0014103,金额1412710元,声明作废。● 东胜区朗饰墙纸布艺软装馆的开户银行许可证丢失,核准号J2050004566801,账号12210078801700000220,开户银行:上海浦东发展银行股份有限公司鄂尔多斯分行,声明作废。

● 不慎将包头维多利摩尔城供应商商建英租金押金收据10000元(费用单号2306000169;押金收据10000元(费用单号2306000168);合计20000元,票据遗失,声明作废。● 宁静遗失内蒙古中实置业发展有限公司开具的实春天里5号楼1单元1201室购房款收据一张,收据号zsy19511,金额50000元,声明作废。● 不慎将中国石化销售有限公司内蒙古呼和浩特石油分公司开具给内蒙古蓝映科技有限公司的增值税专用发票(发票联:抵扣联)遗失,发票代码1500231130,发票号03307086,金额3273.62元,特此声明。● 委员会王旗召子镇人民政府工会委员会遗失工会法人资格证明书正副本,统一社会信用代码81150929MC3989559W,声明作废。● 陈凤霞遗失由呼和浩特市鼎鑫房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦水云天9号楼一单元1504号购房款收据1张,开具日期2024年5月31日,收据编号0082423,金额253931元,声明作废。● 鄂尔多斯市锦泽酒店管理有限公司遗失财务章(编号:15060210119127),声明作废。● 赛罕区宽窄巷采耳店(统一社会信用代码92150105MA0Q3D7WXD)遗失公章一枚,声明作废。

● 内蒙古黑慕酒业有限公司(统一社会信用代码91150104MA7CTEG924)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。● 不慎将呼和浩特市科华房地产开发有限公司清华园项目部临时账户开户许可证遗失,账号:05530201040002746,声明作废。● 呼和浩特市新城区立人科技技术服务部(统一社会信用代码92150102MA0NME9621)遗失公章一枚,声明作废。● 内蒙古柯渡医疗器械有限公司(统一社会信用代码91150102329062872N)遗失财务专用章及赵玉胜法人章各一枚,声明作废。● 本人闫继彪,身份证150104196406270539,将呼和浩特市回民区明泽百度城小区3号楼1单元1楼西户的购房合同及购房款收据丢失(合同编号0900150;收据号0057392,金额290490元),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限公司和明泽遗留项目分户指挥部无关。● 内蒙古尚达咨询服务有限公司(现变更为:内蒙古尚达机械设备有限公司,统一社会信用代码91150102MABTKME95E)遗失公章一枚,声明作废。● 闫建国遗失内蒙古自治区建设工程监理从业岗位培训证书,证号:内工建协20240212,声明作废。

● 高峰不慎遗失蒙AM269挂的道路运输证(证号150101005083)及道路运输经营许可证(证号150101066956),声明作废。● 赛罕区宋氏农产品经销部(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MA7YNX1F5M)遗失公章一枚,声明作废。● 玉泉区欣其文化办公用品店(统一社会信用代码92150104MA7LUEL12U)遗失公章、财务章、法人章、发票章各一枚,声明作废。● 呼和浩特市新城区德生大药店遗失存款人查询密码纸,核准号J191000631801,账号154014561620,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市丰州南路支行,声明作废。● 内蒙古恒正集团呼和浩特冠冠工贸有限公司不慎将密码单丢失,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市桥东支行,声明作废。● 赛罕区芳馨餐厅遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501051127965,声明作废。● 内蒙古蒙古助农商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA7N29M654)遗失公章一枚,声明作废。● 鄂尔多斯市三卓商贸有限公司的财务专用章(编号1506210017758),安强法人章(编号1506210033508)遗失,声明作废。

声 明

内蒙古自治区房屋建设开发公司:因贵公司营业执照吊销未注销,导致贵公司开发建设的新区光明路1号楼2单元53室至今未办理分户登记,现业主要求办理。请贵公司在本声明登报之日起15个工作日内积极与以下单位、业主联系后,配合办理分户登记工作。逾期不配合办理的,视为贵公司放弃相关权利,由呼和浩特市新城区东街办事处按照呼和浩特市房地产遗留项目政策代贵公司作为申请主体为业主办理分户登记相关事宜,特此声明。

联系方式如下:呼和浩特市新城区遗留办:6213559,呼和浩特市新城区东街办事处:6327067,业主贺秀凤:13904726532

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。

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

内蒙古新世纪广场法定代表人李银禄: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7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,房产税、土地税15万元合计205万元。并约定内蒙古新世纪广场如果拖欠我公司的经营所得超过两个月,我公司有权收回商城,并向内蒙古新世纪广场追偿违约金35万元。但是内蒙古新世纪广场出生没有按双方签订的《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315万元的收益分文未交付我公司。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。

现我公司以正式函通知内蒙古新世纪广场尽快与我公司就其拖欠三年收益315万元及35万元违约金进行核算并交款,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面就其欠债务进行清算,我公司只能通过法律程序予以解决。特此函告!

联系人:郭晋熙 联系电话:13704756876

内蒙古何西地产有限公司 2025年1月13日

夏平遗失保安证,证号15012018001553,声明作废。● 达拉特旗善旺网吧的公章(编号1506210024201)丢失,声明作废。● 呼和浩特市公安局人民警察训练学校遗失蒙A1855警的机动车登记证书,声明作废。● 呼和浩特市公安局人民警察训练学校遗失蒙A1876警的机动车登记证书,声明作废。

● 鄂尔多斯市锦泽酒店管理有限公司遗失财务章(编号:15060210119127),声明作废。● 赛罕区宽窄巷采耳店(统一社会信用代码92150105MA0Q3D7WXD)遗失公章一枚,声明作废。

● 内蒙古蒙古助农商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA7N29M654)遗失公章一枚,声明作废。● 鄂尔多斯市三卓商贸有限公司的财务专用章(编号1506210033508)遗失,声明作废。

遗失声明

内蒙古自治区体育局场馆服务中心内蒙古全民健身服务中心(内蒙古自治区体育局)账户部分票据遗失,具体情况如下:

非税收入一般缴款书(电子缴款收据)未使用共22份,票号为5006576936至5006577146;非税收入一般缴款书共149份,其中未使用共147份,票号为9861050546至9861052007;已作废2份,票号为9861050052、986105052X;非税收入一般缴款书(电子)共23份,其中未使用共15份,票号为6287771037至6287771176,已作废8份,票号分别为6287770966至6287770982共3份、6287770843至6287770851共2份、6287771029、6287770755、628777094X。

以上票据声明作废,凡由以上票据产生的后果,均为无效行为

我公司在正式函通知内蒙古新世纪广场尽快与我公司就其拖欠三年收益315万元及35万元违约金进行核算并交款,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面就其欠债务进行清算,我公司只能通过法律程序予以解决。特此函告!

联系人:郭晋熙 联系电话:13704756876

内蒙古何西地产有限公司 2025