

从“更年期”到“更健康”

更年期也被称为“绝经过渡期”或“围绝经期”。这一时期,女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退,雌激素水平下降,由此带来一系列生理和心理的变化。专家表示,更年期是女性一生中的“特殊时期”,应积极乐观应对,保持健康生活方式,必要时可采取一定的医疗干预措施,实现生命优雅转身。

据介绍,大部分女性的绝经年龄段在45~55岁之间,大多数人到了更年期,都会出现一些身体症

大家每餐的第一口食物都会吃什么?是米饭、菜还是汤?其实,吃饭的顺序相当关键,正确的吃饭顺序能让我们在饱腹的同时,还能收获很多健康益处。

吃饭这事儿也要讲究先来后到,目前已有很多研究证实,除了每餐吃的食物种类会影响血糖外,进餐顺序也会影响餐后血糖。

我国《中国2型糖尿病膳食指南》中提到:糖尿病患者要调整进餐顺序,养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯,按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐,有利于糖尿病患者短期和长期血糖控制。

调整进餐顺序的好处,除控血糖外,还能瘦下来。

食物中的膳食纤维、蛋白质和

状,症状和严重程度也因人而异。

常见的更年期症状包括,月经紊乱,潮热多汗,睡眠障碍,更容易遭受紧张、焦虑、抑郁等情绪困扰,一些女性还会出现易疲劳、注意力不集中、记忆力下降等症状,还有部分女性会面临泌尿系统、生殖系统的健康风险。

此外,长期的低雌激素水平还可能会增加骨质疏松症,高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发生风险。

进餐顺序调整一下,控血糖还有助减肥!

脂肪等物质可以通过抑制胃排空和食欲、增加饱腹感,进而减少食物摄入。

重要的是,蔬菜大多不好咀嚼,需要细嚼慢咽,并且含有丰富的膳食纤维。因此,相比于蛋白质类食物和主食,先多吃一些蔬菜更能增强饱腹感,有助于控制食欲,避免进食过多,预防肥胖。蔬菜中的膳食纤维也能减少脂肪吸收,对减肥同样有帮助。

如果餐后血糖较高,会让身体释放出大量胰岛素来工作,胰岛素分泌过多会抑制脂肪的分解,促进脂肪合成,进而增加肥胖风险。如果餐后血糖平稳,身体就不容易囤积脂肪,也就更有利于减肥和控制体重。

如何平稳度过更年期,为此后的健康打好基础?专家建议,更年期女性应保证合理饮食,以低盐、低糖、低脂肪食物为主,注意营养均衡;积极锻炼,保证适当运动;保持正常作息,避免熬夜。

专家提示,症状较重的更年期女性应积极就医,进行药物治疗,医生会针对病情和患者身体情况进行适当的雌激素补充,缓解症状。对于睡眠障碍、骨量减少、骨质疏松等情况的患者,也可以针对性

吃饭时,建议先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化,饱腹感最大化。要想让“改变进餐顺序”变得有意义,也要吃够量才行。

蔬菜 建议做熟的蔬菜每餐吃够1~2拳头,并且要多选深色蔬菜,比如深绿色的油菜、小白菜、西兰花;橙黄色的胡萝卜、南瓜、黄彩椒;红色的西红柿、红彩椒;紫色的紫甘蓝、紫生菜、紫苋菜、紫圆葱等。

蛋白质食物 吃够约1拳头，建议选豆制品、鱼虾、禽肉类，少选猪牛羊等红肉类，尽量不吃脂肪较高的肥肉。烹调方式上少选红烧、油炸、腌制，多选蒸煮炖，清淡饮

用药。特别要注意的是,不能盲目服用雌激素,务必在医生指导下科学用药,并遵医嘱定期复查。

更年期女性要正确认识这一阶段身体和心理所发生的变化,可以培养一些兴趣爱好,多参加集体活动,以乐观的心态面对生活。家人则应该多一点理解和包容,给予更年期女性更多的陪伴和关怀。社会也应对更年期女性给予更多的关注,加强健康科普,停止对更年期的污名化。**(据新华社报道)**

食。

主食 一般人群每餐吃1~2碗米饭就足够,尽量要吃得杂一些,不要只吃精米白面。比如燕麦饭、荞麦饭、藜麦饭、青稞饭、鹰嘴豆饭、红豆饭、蒸红薯、蒸土豆、煮玉米等。

相比于传统的饮食指导,改变进餐顺序很容易执行,也会让人更容易坚持。如果不习惯最后干噎米饭,也可以尝试以下两种办法:

第一种,先吃一碗煮菜,然后米饭就着肉类吃。

第二种,事先预留出来一小部分蔬菜和肉类,其余的按照先蔬菜再肉类的方法进食完成后,再将事先预留出来的那部分食物和米饭一起吃。
(据央视报道)

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:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大用户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

诚招土地农产品合作种植方
内蒙古正益丰工贸有限公司所属三块田面积共约为100亩,位置在赛罕区呼市消防特勤大队二中队北侧,赛罕区大黑河机动车公园南侧,土地周边交通便利,附属水电设施齐全,适合种植粮食、蔬菜等农产品,现急需寻找有意愿合作者,合作条件面商。欢迎有意者前来实地考察、洽商,联系电话:5298076。

注销公告
额尔古纳市微尘志愿者协会,统一社会信用代码51150784MJ2560887K,于2025年3月31日成立清算组织进行资产清算,经清算,本协会无债权债务,现拟向额尔古纳市民政局申请注销登记,特此公告。
额尔古纳市微尘志愿者协会
2025年4月1日

工业废弃物资源综合利用项目环境影响报告书征求意见稿公示
一、依据:我单位拟建设工业废弃物资源综合利用项目,已编制完成了该项目环境影响评价报告书,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》、《建设项目环境影响评价管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:工业废弃物资源综合利用项目;2.建设单位名称:内蒙古工企环保有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目地点:内蒙古包头铝业产业园区;5.项目建设内容:内蒙古工企环保有限公司拟投资18700万元建设工业废弃物资源综合利用项目,资源综合利用15万吨工业废弃物,利用铝电解槽渣作为原料,通过破碎、球磨、湿法浸出、萃取、除杂等工艺回收工业级硫酸铝、冰晶石、再生电解质、微晶石墨、炭粉及磷酸钠等。主要建设内容为:破碎球磨车间、铝渣资源化车间、萃取车间、机修车间、综合水泵房、空压机房、锅炉房、循环水池等。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征集的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年3月28日至2025年4月11日止;2.征求公众意见的不满意不满意报告全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1dVebUwAnj1QSG0Fxf7w0Sf 提取码:pmmd;3.建设项目环境影响评价公众意见征集的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1V-Iw44CAUEyfaY7dRnPrw 提取码:2nr1;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:铝业产业园区办公楼110室

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:李总,邮寄地址:包头市东河区铝业产业园区办公楼110室,联系电话:13750928112,电子邮箱:946025820@qq.com;传真:

五、其他:对公众意见的相关个人信息,建设单位不会用于对环境评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规有规定的除外。
建设单位:内蒙古工企环保有限公司 日期:2025年3月28日

广告刊登电话

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

注销公告
呼和浩特市人力资源和社会保障综合行政执法支队(统一社会信用代码12150100MB1K48098G)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人力资源和社会保障局承接,现面向社会公示。
遗失声明
●中国石化销售股份有限公司内蒙古呼和浩特石油分公司大青山街加油站遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11501021139750,声明作废。
●海拉尔区靠山街道法律事务所荣希媛,将呼伦贝尔司法局2018年7月16日颁发的法律工作者执业证书丢失,证书号:30506012101340,声明作废。
●武川县个体吴素珍《道路运输经营许可证》正本遗失,证号:150125004931,声明作废。

托克托县农牧局关于2024年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示
根据《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于〈支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施〉的通知》(内政办发〔2024〕4号)及自治区农牧厅、财政厅《关于促进设施畜牧业提质增效的实施细则(2024年版)》(内农牧畜发〔2024〕760号)文件要求,经企业申报,近日,县农牧局、财政局联合对申报企业进行实地审核验收,现将符合2024年度牛羊出栏规模化奖补条件的主体名单予以公示。

一、奖补对象及标准:1.补贴对象:实际年出栏育肥肉牛500头或肉羊3000只以上,且在自治区内屠宰并取得产地检疫证明的规模养殖场、合作社及养殖园区。2.补贴标准:育肥肉牛按300元/头、肉羊按60元/只给予奖励,资金专项用于基础设施建设、粪污处理及设备升级改造,一律按“先建后补”的方式拨付。
二、公示名单:

序号	主体名称	出栏数量(头/只)	补贴金额(万元)
1	内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	8950	53.7

三、公示时间:2025年3月25日至2025年4月1日(6个工作日)
四、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局 2025年3月25日

●内蒙古国意物流科技有限公司遗失蒙B95868道路运输证,证号:15020219416,声明作废。
●内蒙古五新化化工有限公司工会委员会不慎遗失中国建设银行股份有限公司乌斯太支行开户许可证,核准号J2080001657001,账号15050172680800000232,声明作废。
●内蒙古李人李,身份证150105199208087856,由于疏忽不慎将呼和浩特市恒城P6-2427停车位使用协议书及收据丢失,停车位使用协议书编号G8000426,收据编号21008148,金额45000元,由此造成的一切后果与内蒙古鲁桥置业有限公司无关,特此声明。
●杭锦旗桃源矿泉水有限责任公司(统一社会信用代码91150625561243950J)遗失公章一枚,声明作废。
●田甜遗失警官证,证号0510066,声明作废。
●新城区阿牧郎火锅店北环路店遗失食品经营许可证副本,编号JY215011021119726,声明作废。
●刘钰柱、胡秀慧遗失呼和浩特市小瓦商业管理有限公司开具的赛罕区新华东街26号万达广场二期3-6号楼9层1单元901的购房款收据,收据编号:5000676,金额25929元,日期:2013年12月4日,声明丢失。

●呼和浩特市正捷清洁服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA0R1D4X83)的营业执照正本遗失,声明作废。
●刘艳明《道路运输经营许可证》正本遗失,证号152201005484,声明作废。
●包头市鑫鑫鑫科技有限公司(统一社会信用代码91150203MA7NAXUQ9Q)的公章、财务专用章、法人章(法人:潘鑫)遗失,声明作废。
●景亚美遗失残疾人卡,证号15010419581017102843,声明作废。
●察哈尔右翼中旗中旗羊泉水机服务专业合作社(统一社会信用代码93150927MA0QT1Y75X)遗失公章、财务专用章、法人(张海东)章各一枚,声明作废。
●本人高毓华,吴月宽不慎将新城区海东路甲9号怡园小区5号楼3单元11号的授权委托书、营业执照复印件、注销证明及他项权证丢失,他项权证号:呼房新城区他字第2009101983号;房屋所有权证号:呼房权新城区字第2009104763、200910464号,声明作废,声明人:高毓华、吴月宽。

●内蒙古女法官协会遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910004075402,账号7271110182600032117,开户银行:中信银行呼和浩特分行,声明作废。
●潘福君于2025年2月23日已经找回身份证,身份证152624200108140027,特此声明。
●潘财喜于2025年3月31日已经找回身份证,身份证15262419631208123X,特此声明。
●内蒙古自治区公安厅交通管理总队高速公路二支队奈曼大队白音通力嘎遗失警官证,警号001948,声明作废。
●郭思颖,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号1150157330,声明作废。
●王彦荣将家园润泽家园1号楼一单元303号房的公租房租赁合同丢失,合同编号LHM20190036,声明作废。
●内蒙古丰大房地产开发有限公司不慎遗失楼盘名称:回民区小府路清怡花苑21号楼22号楼编号为:呼测准房测字(2020)第029-1号:测绘报告全部丢失,现予以登报作废。

●海拉尔区靠山街道法律服务所遗失基层法律服务所执业证副本,统一社会信用代码:33150000MD31017287,声明作废。
●潘福君于2025年2月23日已经找回身份证,身份证152624200108140027,特此声明。
●潘财喜于2025年3月31日已经找回身份证,身份证15262419631208123X,特此声明。
●内蒙古自治区公安厅交通管理总队高速公路二支队奈曼大队白音通力嘎遗失警官证,警号001948,声明作废。
●郭思颖,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号1150157330,声明作废。
●王彦荣将家园润泽家园1号楼一单元303号房的公租房租赁合同丢失,合同编号LHM20190036,声明作废。
●内蒙古丰大房地产开发有限公司不慎遗失楼盘名称:回民区小府路清怡花苑21号楼22号楼编号为:呼测准房测字(2020)第029-1号:测绘报告全部丢失,现予以登报作废。