

# “会吃”的人更年轻？

在“吃”这件事上,很多人认为吃饱了就行,却往往忽视了饮食习惯对于身体健康的影响。

研究表明：“会吃”的人不仅衰老速度更慢、血压也更健康。

饮食多样性和表型衰老加速之间呈现显著的负相关。

换句话说,日常饮食中吃得食物种类越多越“杂”,身体的衰老速度相对更慢一些。因此,要保持饮食多样性。

此外,我国研究人员发现:对于我国成年人来说,食物多样化程度越高,高血压发生风险越低。日常饮食中食物多样化程度较高的人,比食物多样性较低的人,新发高血压风险降低36%。

怎样才算吃得“杂”呢?《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议,应采用“中国居民平衡膳食”模式,即:食物品种多样,以谷类为主,多食蔬果、奶类和大豆,适量鱼、禽、蛋、瘦肉,减少盐和油,限制糖和酒,经常饮茶。

### 主食优选全谷物

与白米、白面等精制谷物相比,全谷物含有更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等。增加全谷物摄入有助于降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、癌症等发病风险,推荐每天至少一餐食用全谷物。

### 多吃深色蔬菜

日常饮食中,每日新鲜蔬菜摄入不少于300克,至少3种。可多选

择菠菜等各种深绿叶菜,胡萝卜、西红柿、紫洋葱、海带等深色蔬菜,以及十字花科蔬菜如西兰花、卷心菜、羽衣甘蓝、大白菜、菜花等。

水果每日摄入200~350克,至少1种,最好2种以上。

## 肉类选优质蛋白

很多营养科医生、营养师都倡导日常饮食中蛋白质摄入要“增加白肉、减少红肉”，尽量少食用加工肉类。

白肉：禽类和海鲜水产，比如鸡鸭鹅肉、鱼肉、虾、贝类等。

红肉:牛肉、羊肉、猪肉等,以及培根、香肠、热狗等加工红肉。

### 常吃豆类和坚果

豆类含有谷类蛋白质中所缺

乏的赖氨酸,是优质的植物蛋白来源。因此,将豆类(尤其是大豆)与谷物搭配,可以帮助改善免疫功能、骨骼健康。

常吃坚果能帮助抗炎抗氧化、有助于控血压、维持血糖平稳、预防心血管疾病等。《中国居民膳食指南》建议每周吃 50~70 克坚果，平均下来每天 10 克左右。

### 适当喝茶

越来越多的研究发现,茶叶中含茶多酚、儿茶素等多种对人体有益的物质。日常适当喝点茶在降低患癌风险、降低全因死亡风险、降低心血管疾病风险等都有一定益处。

(据央视报道)

角度而言,尤其对于体质偏寒、脾阳不足的人群来说,一定不要过量食用偏凉性的水果。

其实,大部分水果偏凉性,比如很常见的,也是大家平日里喜欢吃的西瓜、葡萄、梨子等。适当食用这些偏凉性的水果不会对人体造成损伤,可以补充维生素,但是过

量食用会导致脾阳损伤,影响胃肠功能,出现腹胀、食欲下降、大便溏稀或便秘等症。

对于平日里怕冷、胃胀、胃痛、痛经、大便偏稀、手脚冰凉的成年人,以及食欲不振、下眼睑发青的孩子,更是要少吃水果,以减少对脾阳的进一步损伤。

夏天大家都喜欢在空调房里吃冰镇西瓜等水果。但在空调冷风的环境下,再食用这一类偏凉性的水果,就会形成“内外夹击”的局面,外部的冷气和内部的凉性水果对人的身体产生双重影响,更要小心避免。

(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：本栏各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，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。

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

**内蒙古丰电能源发电有限责任公司关于解除劳动合同的公告**

韩利东(身份证号:15262819\*\*\*\*0019),由于长期旷工,严重违法公司的规章制度,拒不改正。根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条相关规定,内蒙古丰电能源发电有限责任公司员工劳动纪律管理办法》第十六条之规定,经2025年4月14日公司党委会研究决定,自2025年4月15日起正式解除内蒙古丰电能源发电有限公司与韩利东的劳动合同。

请韩利东本人于2025年4月30前到公司办理劳动合同解除手续,逾期由你本人承担一切法律责任和后果。由于你严重违纪给公司造成的损失,本公司将保留依法对你追究违约责任的权利。

内蒙古丰电能源发电有限公司 2025年4月16日

**乌鲁木齐市鑫民气体厂 15万Nm<sup>3</sup>/d乙炔气、3万瓶A氧及氩气、氢气、二氧化碳、丙烷各3000瓶/年项目环境影响评价公众参与第二次公示**

一、公开方式及公开期限:我单位已委托内蒙古绿安环保科技有限公司开展本项目的环评影响评价工作,该项目的环评影响报告书征求意见稿现已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》的规定通过报纸公开,并在征求意见的10个工作日内公开信息不少于2次。

二、公开信息内容:(一)获取报告书的方式和途径:1.链接:<https://pan.baidu.com/s/1INHx-8AIJFZ-gWnGjPLEGYA>提取码:qng;2.通过邮箱、电话或书面信函的方式;(二)征求意见的公众范围:环评影响评价范围内公民、法人和其他组织。(三)公众意见表的网络链接:[\(http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/W02018102436912244906.docx\)](http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/W02018102436912244906.docx), (四)公众提出意见的方式和途径:公众填写的公众意见表可通过邮箱、传真或寄邮的方式反馈至建设单位。联系人:张文礼,18904732929,邮箱:1018512316@qq.com,地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区工业园乌海市鑫民气体厂,(五)公众提出意见的起止时间:自本次公示之日起10个工作日内。

乌海市鑫民气体厂 2025年4月15日

**和林格尔新区空港片区综合市政配套及能源补给站项目环境影响评价第二次公示公告**

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接是:[https://pan.baidu.com/s/1o-E5QcWof2JWB2\\_CjUQMq](https://pan.baidu.com/s/1o-E5QcWof2JWB2_CjUQMq)提取码:9r66;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响评价报告征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接是:<https://pan.baidu.com/s/1lIW3hgNGQbnomNo6XiOuzD4fpwd=14r1>

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发还或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2025年4月15日至2025年4月28日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位及通讯地址:内蒙古建通市政建设发展有限公司(和林格尔新区),联系人及电话:杨国胜(13754148782);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(兴安盟河湾C座12楼),联系人及电话:曲楠:梁工(13644894050/5746474@qq.com)。

**声 明**

人霍连宏因担保低保,需要女儿信息,因长时间联系不上女儿霍晨本人,无法获得女儿的信息,特此登报声明。

声明人:霍连宏  
电话:15540761916

**声 明**

因刻章处失误导致内蒙古鸿厚业有限公司公章(编号15252510008521)发生错误,声明作废。2023年5月4日至2025年4月15日期间用章行为不具备法律效力,请相关公司与本公司联系重新盖章,电话1564849662

**寻亲启事**

呼市浩特市健美健身协会急需联系家人赵亮先生,请求于见报15日内联系办理注销事宜,逾期将无法处理(本启事由委托人发布,信息真实)。联系人:马先生,电话:13474708327

**寻亲公告**

儿子张强,生于1982年7月17日;女儿张茜,生于1988年3月8日,望你们兄妹二人见报速与失散27年的妈妈同喜德生联系,妈妈现已年迈多病,就想见到你们哪怕通过视频看一眼,妈妈好想念你们,有相关知情者请与本人联系,联系电话:13784372213

**注销公告**

包头市青山区汇集赛鸽俱乐部(统一社会信用代码:52150204M[2]313210M)决议拟将注销,根据《民办非企业单位登记暂行办法》,提供相关债权人申报之期,自即日起45天内前来申报债权,地址:青山区兴镇镇管箩铺村东区一排3号,联系人:刘壮,联系电话:13347095040,特此公告。

**遗失声明**

● 扎兰屯市双信英语培训学校遗失银行开户许可证,核准号:J1963000904402,账号:820181201000011709,开户银行:扎兰屯蒙银村镇银行股份有限公司,声明作废 ● 包头市昆都仑区鹿创文印店(统一社会信用代码92150203MA13R504YU)公章遗失,编码1502990078835,声明作废 ● 阿拉善盟广兆商贸有限公司的公章遗失,公章编号:15292310008527,声明作废 ● 扎赉特旗旗源副食品超市遗失食品经营许可证正本,证号JY11522235153961,声明作废 ● 赛罕区庆贺鸡蛋批发(统一信用代码92150105MA0NP842Q)公章遗失,公章编号150205040437,车牌照:蒙B2G92挂,证号:150250540430,声明作废 ● 内蒙古天测信息技术服务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910016951801,账号0602027009000081892,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废 ● 内蒙古医科大学院宸瑞(学号2024050229)尹家琛(学号2024040514),声明作废 ● 乌海市力盛商贸有限公司的开户许可证遗失,核准号J1930003305502,账号610240031,开户银行:农商银行股份有限公司乌海分行营业部,声明作废 ● 乌海市力盛商贸有限公司(统一社会信用代码91150302MA0Q7TPOIK)的公章、财务专用章和法人章遗失,法人:白海龙,声明作废 ● 不慎将呼伦贝尔裕民机械设备有限公司公章丢失,公章编号1507380007676,声明作废 ● 不慎将张文彤的出生医学证明丢失,张坤丽,性别:女,遗失出生医学证明,编号1150225520,声明作废 ● 师梦勤测绘设计集团有限公司科尔沁右翼前旗分公司不慎遗失财务专用章(编号:15222110024601)一枚,声明作废 ● 杨娜仁花遗失中级会计师从业资格证件,资格证编号:201124243,声明作废 ● 西玛珠穆沁旗志伟五金商店(统一社会信用代码9215021522526MA0PBECDOE)遗失法人章(张丽伟)一枚,声明作废 ● 达拉特旗林召镇张铁蛋子股份经济合作社遗失公章一枚,编号:15062110040668,声明作废 ● 郭泽文位于呼和浩特市回民区东瓦素图小区8—2—1001的房屋因原购房收据遗失,原收据号码为0007200的收据声明作废 ● 武强遗失蒙商AY2627道路运输经营许可证正本,证号:内蒙古交运管许可证字150104010768,声明作废 ● 荆红林将玉泉区金业苑小区1号楼4单元602的廉租房租赁合同丢失,合同编号LYQ20140649,声明作废 ● 玉泉区三里营南路源顺源烧烤馆(个体工商户)遗失营业执照副本,正副编号为B15005266000184的记者证,特此声明作废 ● 家人不慎将逝者韩明辉呼市殡仪馆骨灰寄存证弄丢,排位号:5-4-59,特此声明 ● 张坤丽,性别:女,遗失出生医学证明编号1150225520,声明作废 ● 赛罕区叁竹生鲜超市(个体工商户)不慎遗失食品经营许可证正本,编号JY11501055226798,声明作废 ● 乌海市海勃湾区静祥泰粮油店(统一社会信用代码92150302MA0R7T5A2T)的公章和法人章丢失,法人:赵伙,声明作废 ● 包头市翔熙保温材料有限公司(统一社会信用代码91150207MA0R0PJB69)遗失公章一枚,声明作废