

“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)

这些人吃水果悠着点

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状。

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,严重违反公司的规章制度,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规定,经2025年4月14日公司党委研究决定,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。由于你严重违约给公司造成的损失,本公司保留依法对你起诉追偿法律责任的权利。

内蒙古丰电能源发电有限责任公司 2025年4月16日

乌海市鑫民气体厂 15万Nm³/d 乙炔气、3万瓶/a 氧气及氢气、氯气、二氯化碳、丙烷各3000瓶/年/项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元安环环保科技有限公司开展本项目的环境影响评价工作,该项目的环境影响报告书征求意见稿已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》的规定通过报纸公开,且在征求意见的10个工作日内公开信息不少于2次。

二、公开内容信息:(一)获取报告书的方式和途径;1、链接:<https://pan.baidu.com/s/1NHX-8AIFZ-gWnGplEGYx> 提取码:qng,2、通过邮箱,电话或者信函的方式。(二)征求意见的公众范围:环境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:链接:[\(四\)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、传真的方式反馈至建设单位。联系人:张文礼 18904732929 邮箱:1018512136@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:自本公示之日起10个工作日内。](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018xxgk/xggk01/201810/W020181024369122449069.docx)

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众参与公示

一、项目全文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:https://pan.baidu.com/s/1oESqfCwofWB2_CjUOmq 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报告书征求意见稿。

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:<https://pan.baidu.com/s/1IIW3hGNQNmNo6XiOuzDA> 提取码:141r

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,发送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~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:内蒙古建通达市政建设发展有限公司(和林格尔新区),联系人及电话:杨国伟(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(兴泰东河湾C座12楼),联系人及电话:梁工(13644849050/57464774@qq.com)。

内蒙古荣资矿业有限责任公司关于文圪气铁矿 900万t/a露天开采扩建项目环境影响评价报告书征求意见稿公示(第二次)
我公司已委托中冶西北工程技术有限公司编制完成了《包头市荣资矿业有限责任公司文圪气铁矿 900万t/a露天开采扩建项目环境影响报告书(征求意见稿)》,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等法律和法规文件要求,本次环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接:https://pan.baidu.com/s/1UbqKoEoKE8SY_877Ypia 提取码:nf6a。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:通过现场查阅纸质报告书地址:包头市昆区邮电大厦5楼。

二、征求意见的公众范围:本次评价范围内的公民、法人和其他组织。项目周边2.5km范围内区域。

三、公众意见表的网络链接:<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018xxgk/xggk01/201810/W020181024369122449069.docx>

四、公众提出意见的方式和途径信函、传真、电子邮件或电话:(1)建设单位的名称和联系方式:建设单位:包头市荣资矿业有限责任公司,联系人:柳永生,联系方式:1584275286,(2)承担评价工作的环境影响评价机构的名称和联系方式:环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地址:内蒙古包头市昆都仑区钢铁大街86号,联系人:赵工,联系电话:0472-6987031。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见提出起止时间为即日起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位及通讯地址:内蒙古建通达市政建设发展有限公司(和林格尔新区),联系人及电话:杨国伟(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(兴泰东河湾C座12楼),联系人及电话:梁工(13644849050/57464774@qq.com)。

内蒙古荣资矿业有限责任公司 2025年4月14日

包头市荣资矿业有限公司 2025年4月14日

声明公告

因刻章处失误导致内蒙古诚信厚矿业有限公司公章(编号15252510008521)发生错误,声明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

内蒙古荣资矿业有限公司 2025年4月14日

包头市荣资矿业有限公司 2025年4月14日

声明

因刻章处失误导致内蒙古诚信厚矿业有限公司公章(编号15252510008521)发生错误,声明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

内蒙古荣资矿业有限公司 2025年4月14日

包头市荣资矿业有限公司 2025年4月14日