几款天然饮料“喝走”坏胆固醇

在追求健康的过程中,很多人关注饮食和锻炼,往往忽视了饮料对身体的强大影响。饮料在管理健康方面发挥了重要作用,特别是对胆固醇水平的调节。

胆固醇是一种存在于血液中的蜡状物质,它是构建健康细胞所必需的。然而,低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇,英文简称为LDL-C)水平高会导致心脏病。

今天,就为大家介绍几种有助于降低坏胆固醇水平的饮料,用简单的方法来改善心脏健康。

●绿茶

经常喝绿茶能获得多种健康益处。绿茶富含抗氧化剂,尤其是儿茶素,它能降低低密度脂蛋白胆固醇水平。绿茶有助于防止LDL颗粒的氧化,这一过程会造成动脉粥样硬化的形成。研究表明,每天饮用2~3杯绿茶能显著降低坏胆固醇,改善心脏的整体健康。

此外,绿茶能提高代谢功能和促进脂肪流失,进一步支持心血管健康。无论是喝热水泡的绿茶还是饮用冰绿茶,它微妙的味道和多功能的用途使其很容易成为日常饮食的补充。

除了降低胆固醇的特性,饮用绿茶还能改善大脑功能,降低患某些癌症的风险,这就使它成为一种有益于整体健康的饮料。

●红茶

虽然红茶的益处经常被绿茶所掩盖,但它同样能促进心脏健康。红茶含有的茶黄素是一种在发酵过程中形成的抗氧化剂,它可以有效地降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

经常饮用红茶与总胆固醇水平下降、动脉功能改善有关。红茶还富含黄酮类化合物,这种化合物能减少炎症和改善血管功能。把红茶当作一种日常饮料来饮用,是改善心脏健康的一种简单而又有效的方法。

●燕麦奶

这种饮料的主要原料是燕麦,其制作过程通常是将燕麦与水混合,研磨成浆,然后通过食品加工技术将燕麦中的淀粉分解成较小的糖分子,使口感更顺滑。这种植物性的乳制品具有降低胆固醇的特性。

燕麦奶富含β-葡聚糖,这种可溶性膳食纤维与肠道中的胆固醇结合,防止其被吸收到血液中。除了对心脏健康有益,燕麦奶也是维生素和矿物质的良好来源,包括维生素D和钙。

●石榴汁

石榴汁通常被称为超级食品,因为它含有大量的抗氧化剂,能提供多种健康益处。这种果汁富含多酚,特别是安石榴苷,它可以降低低密度脂蛋白胆固醇和减少动脉斑块的堆积。经常饮用石榴汁可以通过增加血流量和降低血压来改善心脏健康。

这种颜色鲜艳的果汁不仅美味,而且是抗击心血管疾病的盟友。除了对心脏健康有益,石榴汁还以其抗炎特性和提高整体免疫力的能力而闻名。在选购石榴汁时,要挑选纯天然、不含添加糖的品类,最大限度地发挥其健康益处。

●番茄汁

番茄汁富含番茄红素,这种强效的抗氧化剂具有降低胆固醇的效果。番茄红素可以降低低密度脂蛋白胆固醇的水平,通过增强血管的灵活性来改善心血管健康。经常饮用番茄汁还能降低血压。

除了降低胆固醇的特性,番茄汁也是维生素A、维生素C、钾和叶酸的良好来源;这种营养密集型的饮料是那些寻求改善心脏健康的人的优选。

●豆浆

这种乳制品的替代品具有降低胆固醇的特性。豆浆富含异黄酮,这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心脏的整体健康。异黄酮这种植物化合物能在人体内模仿雌激素的作用,有助于降低胆固醇水平和改善动脉功能。

除了对心脏健康有益,豆浆也是蛋白质、维生素和矿物质的良好来源,是一种美味又健康的饮料。

●姜茶

姜酮醇和姜烯酚是生姜的生物活性成分,它们具有抗炎和抗氧化的特性。在升高高密度脂蛋白胆固醇的同时,这些物质有助于降低低密度脂蛋白胆固醇水平和甘油三酯。经常饮用姜茶能促进血液循环,帮助降低氧化应激。

(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

注销清算公告

包头市鑫诚教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91150203MA0MYPLK8A)股东于2025年6月12日决定解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。清算组负责人:陈艳,联系电话:13354861289,清算组成员:金英杰,地址:内蒙古自治区包头市昆区青年18号街坊1-034号(白云路与前进道交叉口西北角)

敖汉旗生活垃圾焚烧热电协同处理一般工业固废项目二次公示

一、(1)项目名称:敖汉旗生活垃圾焚烧热电协同处理一般工业固废项目(2)建设地点:赤峰市敖汉旗新惠镇各各石村(3)建设内容:垃圾焚烧总量仍为400吨/日以内,其中一般工业固体废物约为100吨/日,其余为生活垃圾。(2)环评报告书征求意见稿全文网络链接: https://pan.baidu.com/s/1YkrC9dbuWsdktNLoQVU1VA 提取码: 6r2t。(3)纸质报告书查阅及获取联系方式(电话或邮箱等):13015149181。**二、征求意见的公众范围:**本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。**三、公众意见表的网络链接(见附件)**https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html**四、公众提出意见的方式和途径:**任何单位或个人可以根据以上联系方式给建设单位或评价单位提出意见。**五、公众提出意见的起止时间:**自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

敖汉旗深能环保有限公司 2025年6月13日

锡林郭勒承接产业开发区明安图产业园格盟诺金新能源有限责任公司园区绿色供电项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《锡林郭勒承接产业开发区明安图产业园格盟诺金新能源有限责任公司园区绿色供电项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书及意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1luG9hiOvWzj6Bm1BrxoE3w,提取码:yape

二、征求意见的公众范围:根据《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目区评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:焦先生,联系电话:15234229963,建设单位联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟正镶白旗明安图镇工业园区,环评单位联系人:付工,联系电话:18347962046,邮箱:1059976904@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401

内蒙古格盟诺金新能源有限责任公司 2025年6月13日

寻亲公告

冯红梅于2024年9月16日在和林格尔县上土城村龙泰疙蛋山上捡到一名男婴,现用名:多福,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与冯红梅联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话15548706339

遗失声明

●呼和浩特市乾元盛商贸有限公司遗失银行查询密码函,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特满都拉支行,账号:0602000309200061107,声明作废

●回民区杨源记麻辣烫饭店遗失食品经营许可证正本,证号JY21501031107868,声明作废

●武川县个体苏永胜遗失道路运输经营许可证,证号150125004748,声明作废●呼和浩特市赛罕区西北苑牛肉面馆遗失食品经营许可证正副本,编号:JY21501055122633,声明作废●呼和浩特市新科商场遗失营业执照正副本,注册号11432119-5,声明作废●包头市昆区泰瑞体育俱乐部遗失社会团体法人登记证书正副本,代码52150203MJ23073983,声明作废●包头市昆区足球协会遗失社会团体法人登记证书正副本,代码51150203MJY59097XW,声明作废●玉泉区小美优选零售中心(个体工商户)(统一代码92150104MACG2XFL1F)遗失原名称为玉泉区存泽建筑材料经营部的财务章及张存法人章,声明作废

《托克托县万牧家庭农场项目》环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》规定《托克托县万牧家庭农场项目》征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1m1kSKV30KNyVesnXCDvIkw?pwd=55ht 提取码: 55ht

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

④公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:托克托县万牧家庭农场(个体工商户) 云总15621929644

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

●武斌遗失与内蒙古青资宜居保障性住房运营管理有限公司签订的位于呼和浩特市新城区塔利北街新城区塞外安居新城A6号楼1单元1202号房的房屋租赁合同,编号GXC20251435,特此声明●新城区璞天喜来居铜锅涮肉店遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501022091650,声明作废●刘葭,性别:女,遗失出生医学证明,编号:O150265932,声明作废●内蒙古酷木尼餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150102MAEBD1NM2U)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●李志刚,身份证号150424197612260119,将赤峰市红山区地方税务局房管局开具的红山区西屯办事处民族小区7号楼6单元672室购房发票丢失,发票金额296574.30元,发票编号00445596,发票代码215001519005,特此声明●内蒙古蕙通科技有限公司(统一信用代码91150104MA13NLK36B)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古蕙月芗食品有限公司(统一信用代码91150104MA13QNKB38)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古暖亿新能源科技有限公司公章丢失,印章编码1502210009878,声明作废●呼和浩特市赛罕区旺嘴儿海鲜烧烤店遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501055151514,声明作废

●山西鼎航农业开发有限公司巴彦淖尔农业服务分公司(统一社会信用代码91150802MACTKKAE7Y)遗失财务专用章(编号1508021004233 5)及张爱伟法人章(编号1508021004233 6)各一枚,声明作废●本人王军,李霞不慎遗失内蒙古鼎诚房地产开发有限责任公司开具的香墅嶺西区购房款收据1张,收据日期2017年12月26日,收据号0124103,收据金额380000元,声明作废●内蒙古宏元合贸易有限公司遗失营业执照正本和副本,统一社信用代码91150204MA0Q00CT4F;遗失银行开户许可证,开户行:建设银行欧鹿支行,核准号J1920010576001,声明作废●呼格吉乐(身份证号150102197509084570)将呼和浩特市双安房地产有限责任公司开发的呼清公路3公里处路东枫林嘉园6楼5单元1层东户的房屋认购书及房款发票丢失,面积94.87平方米,发票号码:00004209,发票代码:215010994002,金额50000元,特此声明●中国石化销售股份有限公司内蒙古石油分公司工会委员会不慎遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150000588804 21XJ,声明作废●包头市嘉智翔物流有限责任公司遗失蒙B8F20挂的道路运输证,证号150203173079,声明作废

●内蒙古自治区呼和浩特市新城区保合少镇野马图村村民委员会遗失存款人查询密码单,核准号J1910026180001,账号0213401220000000010756,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司保和少分理处,声明作废●内蒙古国旭电子工程有限公司遗失存款人查询密码,账号152446981999,核准号J1910013144401,开户行:中国银行呼和浩特市新城支行,声明作废●内蒙古财经大学王好婷(学号225040530)殷靓(学号242110328)遗失学生证,声明作废●巴拉吉尼玛丢失内蒙古铭德房地产开发有限公司铭德荷塘月色团购车位押金收据原件1张,收据编号0011423,金额13000.00元,声明作废●包头市隔壁老于网络科技有限公司(统一社会信用代码91150203MA7YN0K89T)遗失公章一枚,声明作废●乌拉特中旗北纬四十一度家庭农牧场的公章(编码1508240008255),财务专用章(编码1508240008256),法人章(高伟)以上印章遗失,声明作废●和林格尔县小韩优鲜购物中心(个体工商户)遗失食品经营许可证正副本,编号:JY11501230125211,声明作废

●包头市元晟通泰运输有限公司不慎将以下三台车道路运输证遗失,蒙B91049(证号:150207761668);蒙B93463(证号:150207562528);蒙B98550(证号:150207762892);蒙B89624(证号:150207762933);蒙B89545(证号:150207761639);蒙B93435(证号:150207762687);蒙BAY67挂(证号:150207761687);蒙B84479(证号:150207762369);蒙B3F44挂(证号:150207762481);蒙B88418(证号:150207056713);声明作废●包头市鸿达汽车运输有限责任公司不慎将以下四台车道路运输证遗失,蒙B80228(证号:九原字150207754011);蒙BZ211挂(证号:九原字150207749883);蒙BAC84挂(证号:九原字150207750881);蒙B96866(证号:九原字150207762576),声明作废●包头市方达汽贸有限公司不慎遗失以下两台车辆道路运输证:蒙B80755(证号150207754205);蒙B80689(证号150207754205),特此声明作废●内蒙古医科大学康金金(学号2022041495)张仲漠(学号2024041671)解文畅(学号2022040538)乌云都勒呼日(学号2020040474)遗失学生证,声明作废