

主食吃不够

你身边有没有这样一群人,为了减肥,很少或者几乎不吃主食?但其实,为了减肥完全不吃碳水或者少吃碳水,反而会影响健康。

●易患糖尿病

碳水化合物是人体必需的三大产能营养物质之首,它在体内分解产生的葡萄糖是人体主要能量来源,还参与许多生物化学反应。碳水化合物摄入不足,会导致人体出现低血糖、内分泌及代谢功能紊乱、脂肪分解不彻底而产生酮体、蛋白质过度消耗等现象,影响多种机体功能。

为了保证总体热量需求,选择低碳水化合物饮食模式的人,通常会过量摄入脂肪和蛋白质。脂肪的热量约为9千卡/克,远超过碳水化合物和蛋白质的热量,因此过量摄入脂肪更易引起肥胖、高甘油三酯及高胆固醇,加重以胰岛

素抵抗为特征的代谢综合征,其中就包含糖尿病。

●伤心

2023年3月,加拿大圣保罗医院、不列颠哥伦比亚大学的研究人员发表的研究发现,生酮饮食会引起“坏”胆固醇水平升高,从而增加2倍心血管疾病风险,包括心血管事件、心脏病发作和中风的风险。

与常规饮食参与者相比,不吃或少吃主食的参与者患心血管疾病的风险高出2倍,包括心脏病发作、中风和外周动脉疾病等。

此外,在不吃或少吃主食参与者中,那些坏胆固醇水平最高的人患心血管事件的风险最高。

●增加死亡风险

2018年,一篇发表在《柳叶刀·公共卫生》上的综合研究显

全身都“受伤”

示:不吃主食(碳水化合物)可能会影响寿命,使寿命缩短。

总的来说,主食(碳水化合物)提供能量的比例小于全天摄入总能量的40%或者大于全天摄入总能量70%,都会增加死亡风险,缩短寿命。

●伤脑

经常不吃主食,也可能损害大脑的记忆和认知功能。

研究人员认为,低碳水化合物饮食会让大脑得不到充足的能量供应,从而影响大脑的正常运转。

●营养不良 情绪低落

长期碳水化合物摄入不足,机体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,这样会给机体带来一定副作用,比如说代谢紊乱。通过脂肪来供能会产生酮体,长期酮体的蓄积对身体会有不利影响。如果通过氨

基酸来补偿,就会造成机体的瘦组织分解,时间长了会造成营养不良。

而实际上,机体中有一部分脑细胞还有红细胞只能通过葡萄糖来供能,这个时候如果血糖不能保持稳定,会造成情绪低落、易怒、烦躁等情况,所以长期不吃主食这种做法是不对的。

长期不吃或少吃主食还会有这些“副作用”:口臭、脱发、闭经、肌肉流失、便秘等。

那么,每天吃多少主食合适呢?

根据《中国居民膳食指南》中的建议,谷类食物每天要吃到200~300克,其中全谷物和杂豆为50~150克。另外还建议吃50~100克的薯类食物。

女士一把大米的重量约为25克,也可以直接用带刻度的量杯。一把鹰嘴豆和一把绿豆的量都为25克左右,一拳头红薯约为100克。

(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,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意假冒行骗,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

呼和浩特市亿居房地产开发有限公司

2025年8月5日

遗失声明

呼和浩特市房产交易中心:

呼和浩特市亿居房地产开发有限公司因不慎将2022年7月25日与呼和浩特市房产交易中心、呼和浩特市赛罕区银村镇银行共同签署的协议书第202207250148号的《呼和浩特市商品房预售资金监管协议》三方协议(两份)于2025年7月丢失。

监管账户户名:呼和浩特市亿居房地产开发有限公司亿利润庭

8号楼10号14号预售资金监管账户;监管账户开户银行名称:

呼和浩特市赛罕区银村镇银行股份有限公司,监管账号:

1270101410200533。现声明作废。

呼和浩特市亿居房地产开发有限公司

2025年8月5日

呼和浩特生物智造谷及中试平台建设项目环境影响评价二次征求意见稿(公示)

《呼和浩特生物智造谷及中试平台建设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、环境影响报告书征求意见稿网络链接:网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1yL7fHTYLjOSx2D-80YI-1>;提取码:51ob。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表寄送给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议。

建设单位名称:内蒙古建通科技发展集团有限公司,建设单位联系人:薛总,联系电话:18104869996,建设单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业厂区厂青路以东、前进大街以北供水续建项目综合楼,评价单位名称:内蒙古碳资产节能环保有限公司,评价单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401。

呼和浩特市再生资源总公司

2025年8月12日

呼和浩特金山高新技术产业开发区环保产业园控制性详细规划环境影响报告书第二次公众参与公告

一、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:《呼和浩特金山高新技术产业开发区环保产业园控制性详细规划环境影响报告书》征求意见稿全文及公众意见表的网络链接为:https://pan.baidu.com/s/1X_ybfDUJ-YogIRoM_QU8w;提取码:rcir。若需查阅纸质报告书,请联系规划编制单位、呼和浩特金山高新技术产业开发区管理委员会。具体联系方式如下:地址:呼和浩特金山高新技术产业开发区管理委员会,联系人:白伟强,联系电话:13948819911。

二、征求意见的公众范围:本次征求意见的公众范围包括:赛罕区及其他相关地方的政府职能部门、企事业单位工作人员、社会团体、个人及相关领域的专家等。征求意见的主要事项为与本规划环境影响和环境保护措施有关的建议和意见。

三、公众提出意见的方式和途径:在规定的公示起止时间内,公众可以通过信函、电子邮件等方式,将填写好的公众意见表提交给规划编制单位,电子邮件:268685972@qq.com。

四、公众提出意见的起止时间:2025年8月7日至2025年8月20日止。

五、征求意见的主要内容:征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/18af4_Q3B0wVWVKqyldBnhQ?pwd=i2zt (提取码: i2zt);3.建设项

目环境影响评价公众意见表的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1isyNMolqbLng-6Ye6ft-eQ> (提取码:p5gi);4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园内内蒙古麦吉电子材料有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:张晶,联系电话:18686183933,邮寄地址:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园内内蒙古麦吉电子材料有限公司。

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响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。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古麦吉电子材料科技有限公司

日期:2025年8月7日

通知

呼和浩特市塞外桃园生态发展有限公司定于2025年8月20日上午9:00在呼和浩特市和林格尔新店子镇泥瓜行政公司会议室召开股东会,审议公司地址及公司股东出资时间变更事宜。请各股东准时到场参与,逾期我公司遵循公司章程第四十四条规定决定变更事宜,特此通知。

郭仁扣、许建强。

2025年7月3日你二人欠我

材料款24430元,截止到现在你方

所有欠款未清偿完毕,本人已经依

法将对你方享有的全部债权及所

有的权利义务,全部转让给刘萌,

请你方接到本债权转让通知书后

直接向刘萌履行所有欠款,特此公

告。通知人:东胜区鑫达建筑装饰

材料中心,2025年8月7日

债权转让通知书

郭仁扣、许建强。

2025年7月3日你二人欠我

材料款24430元,截止到现在你方

所有欠款未清偿完毕,本人已经依

法将对你方享有的全部债权及所

有的权利义务,全部转让给刘萌,

请你方接到本债权转让通知书后

直接向刘萌履行所有欠款,特此公

告。通知人:东胜区鑫达建筑装饰

材料中心,2025年8月7日

遗失声明

鄂尔多斯市康巴什区教育

基金会(统一社会信用代码:

53150600MJ24807804)不慎遗失

基金会法人登记证书正副本,现

声明作废

●内蒙古清静网络科技有限公司

遗失银行开户许可证,

账号:471900492810117,核准

号:J1910010631902,开户银行:

招商银行股份有限公司呼和浩特

巨海城支行,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达

拉特旗风梁镇公素村民委员

会的开户许可证遗失,核准号:

J2052001352801,账号:

15050168763600001316,开户银

行:中国建设银行股份有限公司

达拉特旗支行,声明作废

●不

慎遗失郭荣涛的出生医学证明,

性别:男,编号U150058337,声明作

废

●权利人:郑荣遗失坐落于乌

兰察布市化德县白音特拉乡永

红行政村永丰村不动产权证书,

蒙(2021)化德县不动产权第

0003365号,声明作废

●玉泉区海

盛昌奶农专业合作社,统一社

会信用代码N2150622MF5310176L,声

明作废

●鄂尔多斯市金佰恒商

贸有限公司的开户许可证遗失,

核准号:J2052001405001,账号:

05385104104001017,开户银

行:中国农业银行股份有限公司

达拉特旗支行,声明作废

●赤峰市松山区心之力志愿者

服务中心,声明作废

●鄂尔多斯市金佰恒商

贸有限公司的开户许可证遗失,

核准号:J2052001405001,账号:

05385104104001017,开户银

行:中国农业银行股份有限公司

达拉特旗支行,声明作废

●赤峰市松山区心之力志愿者

服务中心,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达

拉特旗风梁镇公素村民委员

会的开户许可证遗失,核准号:

J2052001352801,账号:

15050168763600001316,开户银

行:中国建设银行股份有限公司

达拉特旗支行,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达

拉特旗风梁镇公素村民委员

会的开户许可证遗失,核准号:

J2052001352801,账号:

</