

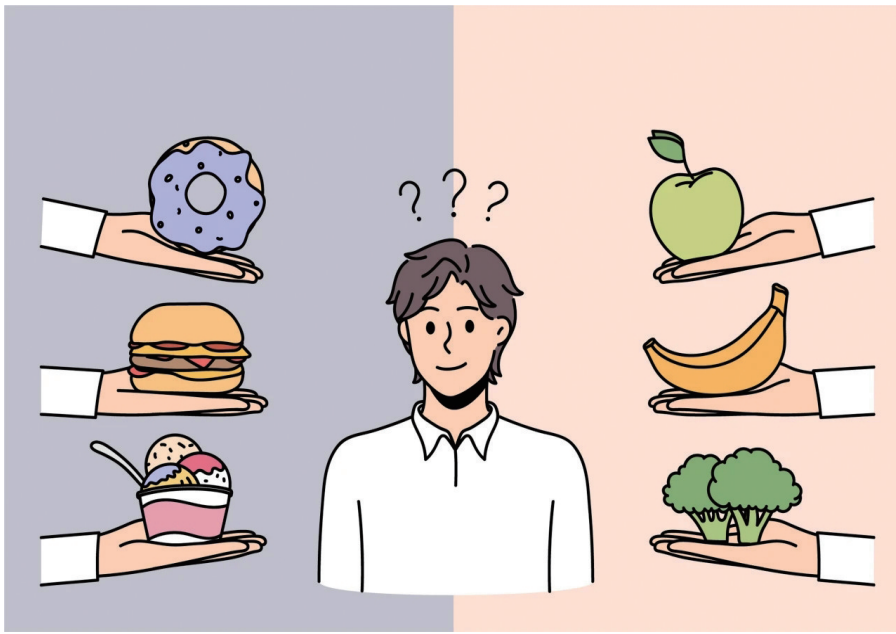
明明不饿却总想吃东西?隐形致胖元凶可能是它

引起超重肥胖的因素除生活水平提高、生活压力改变等传统因素外,“食物噪音”——这种脑海中持续出现的吃东西的念头,正成为肥胖的隐形推手。它悄然改变着我们的饮食模式,使体重管理面临新的挑战。

什么是“食物噪音”?
“食物噪音”,并不是真的噪音,而是指大脑中持续出现的关于食物的念头和冲动,与生理饥饿无关。这一概念形容那种“刚吃饱就开始想着下一餐”“刷到美食视频就忍不住想吃”的心理状态,目前并没有统一的说法。

与身体真正的能量需求信号不同,“食物噪音”更多由外部环境,如美食广告、社交平台推送等,以及多种负面心理状态触发,如压力、无聊、焦虑等。它会让人陷入“想吃-纠结-吃了更焦虑”的不良情绪循环,形成一种难以抑制的进食冲动。

当你发现自己在根本不饿的情况下,仍无法停止思考食物,甚至因此产生负罪感时,很可能就是“食物噪音”在影响饮食行为。理解这一概念,是学会与食物建立健康关系的第一步。



可能引发代谢紊乱
“食物噪音”对健康的潜在危害,主要体现为其可能引发的非必要进食行为及相关的代谢紊乱。当“食物噪音”持续占据大脑时,最直接的影响是导致能量摄入超出身体的实际需求。研究表明,在三种情境下,这种影响尤为显著。

- 情绪波动时,食物常被当作缓解压力的工具,促使皮质醇分泌,产生进食欲望,形成恶性循环。
- 深夜时,本应休息的消化系统会因突如其来的“食物噪音”而

被迫持续工作。
●社交媒体持续推送的美食内容,会刺激人无意识地摄入高能量食物。

这种超出生理需求的进食模式若长期持续,将不可避免地导致能量超出身体所需。由“食物噪音”驱动的体重增加,不仅直接增加肥胖症的发病风险,更会引发胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题。近年来的研究进一步证实,由心理因素驱动的进食行为与单纯性过度饮食相比,对代谢指标的负面影响更

为显著。
如何应对?
科学应对“食物噪音”,首先要全面认识其来源渠道。环境诱惑如社交媒体的美食推送、街边餐饮的视觉与嗅觉刺激,会无形中激发进食欲望;环境噪音本身也是重要因素,在嘈杂的环境中用餐,人们更倾向于选择高能量食物。情绪触发方面,压力、焦虑、无聊等状态常使人们通过食物寻求即时安慰。因此,应对“食物噪音”需要采取系统策略。

不同人群的应对方式,侧重点各不相同。肥胖症患者需要认识到肥胖可能是伴随严重“食物噪音”的慢性疾病,首要任务是接受专业的医疗干预,同时关注肥胖相关的共病管理;正常体重者应侧重预防和建立健康饮食心理,积极实行正念饮食,有意识地规避睡前刷美食视频等诱惑场景。

面对这个比较普遍的健康挑战,无论肥胖症患者还是正常体重者,都要通过提升自我觉察、优化生活习惯及必要的专业支持,来降低脑内“食物噪音”的干扰,重塑与食物的健康关系。
(据健康中国)

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。

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
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告
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

转让公告

阿拉善左旗蒙金经营开发集团有限公司占有内蒙古融股权投资基金管理有限公司44%的股份在内蒙古股权交易中心股份有限公司公开挂牌转让,具体事宜如下:

- 一、标的的基本情况:标的公司成立于2019年1月3日,公司经营范围主要为股权投资。本次转让行为已经阿拉善左旗国有资产监督管理委员会批复同意,经备案的评估报告显示,截至2025年4月30日,标的公司资产总额907.85万元,负债总额69.34万元,全部股权价值的市场价值为2344367.68元。
- 二、转让底价:2344367.68元。
- 三、公告期限:2026年2月11日起20个工作日。
- 四、联系方式:周经理0471-3941086。

转让公告

阿拉善左旗城市建设投资开发有限公司占有内蒙古融股权投资基金管理有限公司5%的股份在内蒙古股权交易中心股份有限公司公开挂牌转让,具体事宜如下:

- 一、标的的基本情况:标的公司成立于2019年1月3日,公司经营范围主要为股权投资。本次转让行为已经阿拉善左旗国有资产监督管理委员会批复同意,经备案的评估报告显示,截至2025年4月30日,标的公司资产总额907.85万元,负债总额69.34万元,全部股权价值的市场价值为539132.69元。
- 二、转让底价:539132.69元。
- 三、公告期限:2026年2月11日起20个工作日。
- 四、联系方式:周经理0471-3941086。

公告声明

郭家艺,150926200407080025,因房屋买卖行为,致权属不清,现场勘验因交易方式不规范,致所拍照片与权证不符,我公声明内中佰信字[2023]第3928号《抵押估价报告》作废,特此声明。
内蒙古中佰信房地产土地资产评估有限公司

内蒙古佳泰新能源有限责任公司商都县37万千瓦源网荷储一体化项目环境影响评价信息公开公告

本项目环境影响评价初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

- 一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅纸质版报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1XbgJdSTcyuqLZArDv8Nwq;提取码:1icw;如需纸质报告书可与建设单位直接联系。
- 二、征求意见稿的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。
- 三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=7ce9291bb272646a01736055dfba6c9。
- 四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:公众可通过向建设单位发送微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和建议。建设单位联系人:石佳豪,联系方式:17381113222,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市商都县屯镇镇家欠村。
- 五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。
建设单位:内蒙古佳泰新能源有限责任公司 2026年2月9日

注销公告

中科标禾工程项目管理有限公司鄂尔多斯市分公司统一社会信用代码91150621MAEDUPB73W,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与本公司申报债权,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。中科标禾工程项目管理有限公司鄂尔多斯市分公司

遗失声明

●内蒙古佰明汇商贸有限公司(统一社会信用代码91150622MAELB6L7JH)的公章遗失,声明作废。●斯琴满达将蒙GFY586车的机动车驾驶证丢失,发动机号码CCN252040,车辆识别代码LB3762457D1005145,声明作废。●赛罕区立艳馒头加工店(代码92150105MA09QH89T)遗失公章,财务章各一枚,声明作废。

催缴物业费公告

现对呼和浩特市玉泉区五塔寺西街钰景花园小区以下欠缴物业费费用住户,租户进行公告:

- 1.7号楼-1013号 任秀玲,欠费期间:2013年8月28日至2021年8月31日,共计8年;
- 2.7号楼-1-1302号 周周,欠费期间:2012年5月19日至2021年8月31日,共计9年3个月;
- 3.2号楼-2-1602号 骆欣,欠费期间:2012年10月16日至2021年8月31日,共计8年10个月;
- 4.1号楼-3-201号 李伟民,欠费期间:2015年12月31日至2021年8月31日,共计6年8个月;
- 5.1号楼-3-403号 李伟民,欠费期间:2012年4月6日至2021年8月31日,共计9年4个月;
- 6.6号楼-1013号 周军,欠费期间:2012年11月28日至2021年8月31日,共计9年3个月;
- 7.6号楼-1014号 周军,欠费期间:2012年11月28日至2021年8月31日,共计9年3个月;
- 8.2号楼-3-502号 周军,欠费期间:2020年7月2日至2021年8月31日,共计1年1个月28天;

以上住户,租户请于2026年2月10日至2026年2月26日期间前往物业公司(4#商住楼地下一层)结清所欠物业费。逾期仍未缴纳的,我公司将依法采取法律途径进行追缴其所欠物业费。特此公告!
呼和浩特市玉泉区物业服务有限责任公司 2026年2月10日

巴彦淖尔华恒生物科技有限公司氨基酸类产品中试项目征求意见稿信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)的要求,现将“巴彦淖尔华恒生物科技有限公司氨基酸类产品中试项目环境影响评价报告书”征求意见稿项目评价范围内的公众、法人和其他组织的意见,主要为项目区域周边居民及其他对本项目关心的公众、法人组织。

- 一、环境影响评价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.环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://www.eiafans.com/thread-1441234-1-1.html。2.查阅纸质报告书的方式和途径:公众可到巴彦淖尔华恒生物科技有限公司和巴彦淖尔市嘉源环保科技有限公司查阅。
- 二、征求意见稿的公众范围:项目评价范围内的公众、法人和其他组织的意见,主要为项目区域周边居民及其他对本项目关心的公众、法人组织。
- 三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。
- 四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设网站提供的方式,在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名制方式提交意见并提供常住地址。
- 五、公众提出意见的起止时间:公众参与时间:2026年2月3日至10个工作日。

巴彦淖尔华恒生物科技有限公司 2026年2月3日

呼和浩特市和林格尔新区华电能源有限公司和林格尔20万千瓦工业园区绿色供电项目(150MW风电部分)环境影响评价二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现将和林格尔30万千瓦工业园区绿色供电项目(260MW风电项目)二次公示有关信息予以公告,内容如下:

- 一、项目概况:(1)建设单位:华电内蒙古能源有限公司;(2)建设内容:本工程新能源总装机容量为200MW,其中包括风电150MW、光伏50MW、储能50MW(200MWh);110kV升压站一座。均一次性建成。
- 二、征求意见稿的主要事项:(1)征求公众意见内容:征求公众对本项目的环境影响和保护措施有关建议;(2)公众调查主要方式:①对象为区域内受影响人群;②通过在网站和报纸进行公示,对采集的信息整理分析;③公众可通过http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html下载公众意见表;④报告书征求意见稿全文可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1kW0dp1EWJvZjm4MlVWV5w7pdw=提取码: ybj6 下载,向环评单位索取纸质版报告查阅;(3)公众意见反馈形式:信息公示后,公众可发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。邮件发送至602525497@qq.com,信箱、信函寄送及面谈地址为华电内蒙古能源有限公司;
- 三、建设单位名称及联系方式:建设单位:华电内蒙古能源有限公司,联系人:刘语鹏,联系电话:18004861102

巴彦淖尔华恒生物科技有限公司氨基酸类产品中试项目征求意见稿信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)的要求,现将“巴彦淖尔华恒生物科技有限公司氨基酸类产品中试项目环境影响评价报告书”征求意见稿项目评价范围内的公众、法人和其他组织的意见,主要为项目区域周边居民及其他对本项目关心的公众、法人组织。

- 一、环境影响评价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.环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://www.eiafans.com/thread-1441234-1-1.html。2.查阅纸质报告书的方式和途径:公众可到巴彦淖尔华恒生物科技有限公司和巴彦淖尔市嘉源环保科技有限公司查阅。
- 二、征求意见稿的公众范围:项目评价范围内的公众、法人和其他组织的意见,主要为项目区域周边居民及其他对本项目关心的公众、法人组织。
- 三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。
- 四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设网站提供的方式,在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名制方式提交意见并提供常住地址。
- 五、公众提出意见的起止时间:公众参与时间:2026年2月3日至10个工作日。

巴彦淖尔华恒生物科技有限公司 2026年2月3日