

“杂食高碳”让身体变年轻

一日三餐对人的影响不容小觑。近日,一项发表在英国《衰老细胞》杂志上的新研究显示:仅仅4周的饮食干预,就能显著改善老人的生理年龄指标。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,即使过了65岁,生理年龄依然具有很强的可塑性。

在很多人的印象中,碳水化合物吃得更多更易衰老。事实上,研究中的“高碳水”,不是白米饭、白面馒头、白面包这些精制碳水,而是主要来自全谷物、豆类、薯类、蔬果的优质碳水。“杂食高碳”的膳食模式之所以有助抗衰,得益于多方面的调节作用。首先,全谷物等优质碳水富含膳食纤维、多酚类、B族

维生素等营养素,这些物质能降低人体慢性炎症水平,而慢性炎症是人体衰老以及各类慢性病的核心诱因。其次,优质碳水能带来持久的饱腹感,实现温和的能量供给,有助延缓餐后血糖上升,减少胰岛素抵抗。第三,优质碳水富含的膳食纤维,还有助滋养肠道益生菌,调节肠道菌群平衡,稳固肠道黏膜屏障,阻隔毒素、细菌、病毒侵入人体,筑牢人体健康根基。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,65岁以上的老人碳水化合物摄入量占总能量的50%~65%,与研究中的“高碳水”比例相符;优先选择全谷物、杂豆、薯类等优质碳水;蛋白质摄入量占总能量的10%~15%,其中肉、禽、蛋、奶、鱼、

大豆等优质蛋白占一半以上;脂肪摄入量占总能量的20%~30%。

左小霞表示,老人如果想自己评判日常饮食中三大营养素配比是否合适,可参照中国营养学会发布的“中国老年人平衡膳食宝塔”,把抽象的营养占比转化为每日具体的用量:油25~30克,奶及奶制品300~500克,大豆及坚果类25~35克,动物性食物120~200克(每周至少2次水产品,每天一个鸡蛋),蔬菜类300~500克,水果类200~350克,谷类200~300克(全谷物和杂豆50~150克),薯类50~100克。

不少老人肠胃功能退化,担心杂粮难消化、易腹胀,其实调整一下加工方式就可以解决上述问题。

例如杂粮可提前冷藏浸泡4~6小时,吃的时候用高压锅焖煮;煮饭时粗细搭配,刚开始,可以将杂粮的比例控制在主食的1/4,适应后慢慢增加到1/3~1/2;也可将杂粮磨粉后做成发酵主食,更好消化。

需要注意的是,有些老人偏爱清淡饮食、盲目忌口油脂,但优质脂肪是人体不可缺的,可协助脂溶性维生素吸收、调节激素与代谢等。建议老人烹调时优选山茶油、亚麻籽油、橄榄油等优质植物油,烹饪以炖、煮、拌、汆、蒸为主;食物中优选坚果、鱼类等富含不饱和脂肪酸的食材,牙口不好的老人可把坚果打成粉,搭配乳品食用。

(据《生命时报》)

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。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

公告

本企业北京鑫建设备租赁有限公司吊销已满三年,拟向登记机关申请简易注销登记,现登报申明,并郑重承诺:

一、本企业债权债务已清算完结,不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应纳税款及其他未了结事务,清算工作已全面完结。

二、本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形:涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业;正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的;存在股权(投资权益)被冻结、质押或受到其他权利限制的;有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的;企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的;法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的;不适用企业简易注销登记的其他情形。

三、本企业投资人霍跃军对以上承诺的真实性负责,如果发生失信,则由本企业投资人霍跃军承担相应的法律后果和责任,并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人:霍跃军,电话:13848812289

退伙公告

本人柳俊东(身份证号:150429**0016),现就退出内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)相关事宜,依法公告如下:

一、2021年4月30日,本人执行事务合伙人(身份证号:152632**335X)签订《内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)财产份额转让协议》,已将本人持有的该合伙企业2.2%全部财产份额转让完毕,并于2022年1月14日前收到全部转让款项。

二、依据《合伙企业法》,同时根据上述财产份额转让协议约定,本人自财产份额转让完成之日起,已正式退出该合伙企业。本人自此不再具备内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)合伙人身份,不再享有合伙人相关权利,亦不承担任何合伙人义务及企业经营相关责任。因合伙企业原因未完全完成工商变更登记的,特此登报向所有不特定第三方公示该事实,避免产生不必要的纠纷。

三、依法催告:依据《中华人民共和国合伙企业法》第七十三条之规定,催告执行事务合伙人景伟于本公告登报公示之日起7个工作日内,牵头向合伙企业注册地市场监督管理部门完成本人合伙人身份变更登记等工商变更手续;内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)及全体合伙人应予配合,特此公告。

公告人:柳俊东 2026年6月29日

退伙公告

本人吴婷(身份证号:150105**2127),现就退出内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)相关事宜,依法公告如下:

一、2022年4月8日,本人将持有的内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)统一社会信用代码:91150105MA0N4DAX9P1%全部财产份额转让给本人执行事务合伙人景伟(身份证号:152632**335X),本人已与景伟签订《财产份额转让协议》,本人已于2022年4月8日收到全部转让款项,完成全部财产份额交割。

二、依据《合伙企业法》及上述财产份额转让协议约定,本人自财产份额转让完成之日起,已正式退出该合伙企业。本人自此不再具备内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)合伙人身份,不再享有合伙人相关权利,亦不承担任何合伙人义务及企业经营相关责任。因合伙企业原因未完全完成工商变更登记的,特此登报向所有不特定第三方公示该事实,避免产生不必要的纠纷。

三、依法催告:依据《中华人民共和国合伙企业法》第七十三条之规定,催告执行事务合伙人景伟于本公告登报公示之日起7个工作日内,牵头向合伙企业注册地市场监督管理部门完成本人合伙人身份变更登记等工商变更手续;内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)及全体合伙人应予配合,特此公告。

公告人:吴婷 2026年6月29日

退伙公告

本人张馨予(身份证号:152801**1223),现就退出内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)相关事宜,依法公告如下:

一、2021年11月18日,本人与冯涵(身份证号:150422**5410)签订《内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)财产份额转让协议》,已将本人持有的该合伙企业0.6%合伙财产份额全部转让给冯涵。另,本人已于2024年9月30日与内蒙古云科数据服务股份有限公司解除劳动关系。

二、依据《合伙企业法》及该企业《合伙协议》第三十三章第三十二条第六款约定(合伙人于内蒙古云科数据服务股份有限公司解除劳动/劳务关系的,当然退伙),同时根据上述财产份额转让协议约定,本人自财产份额转让完成之日起,已正式退出该合伙企业。

三、本人自此不再具备内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)合伙人身份,不再享有合伙人相关权利,亦不承担任何合伙人义务及企业经营相关责任。

四、依法催告:依据《合伙企业法》规定,催告执行事务合伙人景伟于本公告登报公示之日起7个工作日内,牵头向合伙企业注册地市场监督管理部门完成本人合伙人身份变更登记、合伙企业工商变更手续;内蒙古小数据技术管理咨询中心(普通合伙)及全体合伙人应予配合,特此公告。

公告人:张馨予 2026年6月29日

注销公告

内蒙古森海职业培训学校(统一社会信用代码52150000581787541)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

呼和浩特市新城区山水宜居老年公寓(统一社会信用代码52150100318580885T)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法人代表和理事会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:包头盛泰汽车零部件制造有限公司铝合金优势车轮自动化生产线扩建项目,地址:内蒙古包头市东河区国家生态工业(铝业)示范园区,征求公众意见,项目:建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求意见:公众可研下载“公众意见表”。地址为: http://www.mee.gov.cn/xs/gk/2018/xs/gk/cx/gk01/201810/20181024_66532_9.html; 报告书链接: <https://pan.baidu.com/s/1HfYkbbOMB2WC> D5dVtAdQpww=fmhy, 提取码:fmhy,联系电话:18504720886,公示期:10个工作日。

包头盛泰汽车零部件制造有限公司2026年6月14日

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:包头盛泰汽车零部件制造有限公司铝合金优势车轮自动化生产线扩建项目,地址:内蒙古包头市东河区国家生态工业(铝业)示范园区,征求公众意见,项目:建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求意见:公众可研下载“公众意见表”。地址为: http://www.mee.gov.cn/xs/gk/2018/xs/gk/cx/gk01/201810/20181024_66532_9.html; 报告书链接: <https://pan.baidu.com/s/1HfYkbbOMB2WC> D5dVtAdQpww=fmhy, 提取码:fmhy,联系电话:18504720886,公示期:10个工作日。

包头盛泰汽车零部件制造有限公司2026年6月14日

公告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称公司)已召开股东大会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东大会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2026年6月30日

公告

内蒙古腾飞新材料科技有限责任公司建设一台60tAOD精炼炉项目环境影响评价报告书公众参与信息公示

一、建设单位基本信息:项目名称:内蒙古腾飞新材料科技有限责任公司建设一台60tAOD精炼炉项目,地址:内蒙古包头市东河区国家生态工业(铝业)示范园区,征求公众意见,项目:建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求意见:公众可研下载“公众意见表”。地址为: http://www.mee.gov.cn/xs/gk/2018/xs/gk/cx/gk01/201810/20181024_66532_9.html; 报告书链接: <https://pan.baidu.com/s/1HfYkbbOMB2WC> D5dVtAdQpww=fmhy, 提取码:fmhy,联系电话:18504720886,公示期:10个工作日。

包头盛泰汽车零部件制造有限公司2026年6月14日

公告

内蒙古伊生泰妇产医院(统一社会信用代码52150000558114891M)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法人代表和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古伊生泰妇产医院2026年6月30日

公告

内蒙古伊生泰妇产医院(统一社会信用代码52150000558114891M)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法人代表和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古伊生泰妇产医院2026年6月30日

公告

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称公司)已召开股东大会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东大会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司2026年6月30日

公告

内蒙古腾飞新材料科技有限责任公司建设一台60tAOD精炼炉项目环境影响评价报告书公众参与信息公示

一、建设单位基本信息:项目名称:内蒙古腾飞新材料科技有限责任公司建设一台60tAOD精炼炉项目,地址:内蒙古包头市东河区国家生态工业(铝业)示范园区,征求公众意见,项目:建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求意见:公众可研下载“公众意见表”。地址为: http://www.mee.gov.cn/xs/gk/2018/xs/gk/cx/gk01/201810/20181024_66532_9.html; 报告书链接: <https://pan.baidu.com/s/1HfYkbbOMB2WC> D5dVtAdQpww=fmhy, 提取码:fmhy,联系电话:18504720886,公示期:10个工作日。

包头盛泰汽车零部件制造有限公司2026年6月14日

公告

内蒙古伊生泰妇产医院(统一社会信用代码52150000558114891M)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法人代表和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古伊生泰妇产医院2026年6月30日

公告

内蒙古伊生泰妇产医院(统一社会信用代码52150000558114891M)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法人代表和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古伊生泰妇产医院2026年6月30日