



节后想恢复肠胃该吃点啥?

春节假期一转眼就过完了,大家是不是又发出了“每逢佳节胖三斤”的感慨?大餐一顿接一顿,肠胃首先受到伤害,吃多了油腻的你是不是此时想吃点清淡健康、适合减重的食物?不吃大鱼大肉,吃点啥好?

泡菜等发酵食品真的能减轻体重?

近些年来,发酵食品越来越流行,部分原因是它对人体健康有益。

例如,新加坡国立大学杨潞龄医学院的护理学家发现,食用发酵食品能改善2型糖尿病患者对血糖的控制能力;澳大利亚墨尔本大学食品科学家发现,这类食品能降低糖尿病或肥胖症患者的血脂和血压;英国利物浦赫普大学的健康科学家发现,食用发酵食品能减轻腹泻症状。

食用发酵食品真的有助于减重吗?

发酵食品能延长饱腹感

但也有研究认为其对食欲影响不大

有几项实验性研究考察了人们食用各种类型的发酵食品后减轻了多少体重。其他研究考察了食欲的测量指标,而非体重减轻。

例如,丹麦皇家兽医与农业大学的人类营养学家发表在《英国营养学杂志》上的研究成果显示,与喝相同数量的全脂牛奶的男性相比,在吃饭时喝发酵牛奶的男性需要更长的胃排空时间。这与发酵食品能延长饱腹感的时间有关,这就降低了食欲。

土耳其诺亚兹根大学的营养学家发表在《微生物学》上的研究成果显示,喝一小杯(200毫升)酸乳酒能降低参与者在饭后的食欲,但只有在这顿饭中含有消化速度快的食物(能让血糖水平迅速上升)时才显示出这种效应。这项研究没有测量参与者的体重变化情况。

发酵食品是一种健康、多样化均衡饮食

到目前为止,支持或推荐发酵食品用于减重的证据非常弱。这些实验性研究的持续时间较短,而且很多没有报告体重的变化。此外,大多数研究考察的是不同的发酵食品,因此很难得出概括性的结论。

然而,发酵食品仍然是一种健康、多样化和均衡的饮食,特别是对于喜欢吃这类食物的人。它富含健康的细菌和营养物质。



吃南瓜的几个好处

春节吃多了油腻的大鱼大肉,身体难免感觉负荷加重,想吃点粗粮调理肠胃,香甜软糯的南瓜就是不错的选择。而且天气这么冷,大家都想吃口热乎的,南瓜不仅味道好,营养也很丰富,能蒸能煮,老少皆宜。

南瓜不起眼却有“大营养” 七大好处须牢记

1.富含胡萝卜素。南瓜中的胡萝卜素含量很高,每100克的南瓜中含有890微克胡萝卜素。胡萝卜素在体内可以转化成维生素A,对维持正常的视觉功能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。

2.可以当主食。南瓜还可以充当主食,每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克。

3.含有果胶。南瓜中含有一种可溶性膳食纤维果胶,最高的绿皮南瓜可达到2.03%,能够增加饱腹感、促消化、预防便秘,还能吸附胆固醇和有毒金属物质,将其排出体外。

4.含有多种矿物质。南瓜也是一种特别家常的蔬菜,含有丰富的人体所需要的钾、钠、钙、镁、铁、锌等多种矿物质。

5.适合三高人群吃。南瓜含有一定量的不溶性膳食纤维,比精米白面更加适合三高人群。

南瓜还属于高钾低钠食物,特别适合中老年人和高血压人群吃。

6.含有丰富多糖成分。从南瓜中提取的南瓜多糖经临床实践证实,能够降血糖、降血脂、抑制肿瘤的生长。

另外,南瓜多糖能有效改善糖尿病人的糖代谢和脂代谢紊乱。

7.南瓜叶子和种子都可以吃。除了果实,南瓜叶也可以吃,而且南瓜叶中膳食纤维、维生素和矿物质含量不亚于常吃的绿叶蔬菜。

另外,南瓜子也可以吃,晒干后是一种美味的坚果。



吃樱桃能改善睡眠和情绪?

樱桃有“果中钻石”的美誉,果肉肥厚,口感甜美,深受大家的喜爱。不光是春节前樱桃很畅销,其实节后吃点樱桃也是不错的选择,尤其对于高血压、糖尿病人群来说,也是适合吃的水果之一。

樱桃对改善睡眠和情绪有辅助作用

现代生活节奏快、压力大,尤其是春节假期过后,很多朋友恢复投入到工作当中时感觉无法适应,生物钟出现紊乱,导致睡眠质量不好、焦虑抑郁等不良情绪,久而久之也会造成免疫力低下。

樱桃含有丰富的色氨酸、血清素和褪黑素,有改善睡眠、缓解压力和降低身体的炎症反应的辅助作用。

哪种樱桃营养好?各有千秋,但总体差别不大

按“国籍”来区分,有国产樱桃,也有外国进口的车厘子,营养各有千秋,但总体差别不大。

按个头来分,樱桃可分为大樱桃和小樱桃。同样体重下,两者营养差别也不大。

在食用量上,对于一般成年人来说,

每天吃一小碟樱桃就可以了,吃多了可能会引起腹胀

和胃酸反流。

樱桃适合哪些人群食用?

1.适合免疫力低的人。

樱桃中抗氧化物质含量多,具有调节抵抗力的作用,适合免疫力低的人吃。

樱桃中主要的抗炎物质是花青素和花色素,花青素可以在一定程度上抑制炎症反应。

有研究显示,吃45颗新鲜甜樱桃5小时后,受试者血浆中的C反应蛋白(一种代表性的炎症因子)会下降25%。

2.糖尿病患者也能吃。

樱桃热量为46kcal/100克,碳水化合物含量为10.2克/100克,比苹果还要低,约是香蕉的1/2,虽然吃起来酸甜,不过樱桃升糖指数是22,比苹果(36)、梨(36)、葡萄(43)、草莓等都要低,所以糖尿病人也可以适量吃樱桃。

3.对高血压患者有益。

适量吃樱桃对调节血压有帮助,樱桃的钾含量很丰富,达到了232毫克/100克,略低于香蕉,不过在常见水果中算是含量比较高的了。

钾和钠对血管产生的影响恰恰相反,大家都知道食盐(钠)太多容易血压高,而钾离子有助于身体将盐分排出,同时还能平稳甚至降低血压,所以现在超市里有高钾低钠盐。

(据《北京青年报》)

招租 南昌市半步街路3号,面积:536.40m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市戴家巷62号,面积:626.18m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市后墙路45号,面积:887.21m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市小金台82号,面积:905.17m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

公开招租公告

我单位现有三家店面面向社会公开招租,分别为以下三家:1.南昌市象山北路72号,面积约50m²;2.南昌市象山北路181号,面积83.37m²;3.南昌市象山北路175号,面积约43m²。欢迎有意者前来登记报名。联系人:余勤 电话:17770055015 南昌市东湖区发展和改革委员会

拍卖公告

受委托我单位定于2024年3月18日10:00在中拍平台(https://pai-mai.caa123.org.cn/)公开拍卖:南康区赣南汽车城龙门架广告牌三年经营权,起拍价144000元/第一年。详情请联系:18146725610 江西中典拍卖有限公司

南昌县烟草专卖局 收回烟草专卖许可证公告

[2024]年第7号

因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务6个月以上不办理相关手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告,请该持证户办理相关手续。公告期1个月,期满后,本局将依法予以收回。我局地址:江西省南昌市南昌县澄湖北大道969号,联系电话:0791-85762760。

许可证号码:360121121614,企业名称(字号):南昌县小蓝晨昕超市,法定代表人(负责人):李玲玲,经营场所:南昌县南昌县小蓝经济开发区富山大道181号-8号。

南昌县烟草专卖局 2024年2月26日

道路施工公告

因齐云山路、贡江大道雨污管改造工程需要,齐云山路与青峰大道交叉口;齐云山路与红旗大道交叉口;贡江大道右侧与青峰大道交叉口处需实行全封闭施工,现将具体事项公告如下:

一、施工范围:齐云山路与青峰大道交叉口;齐云山路与红旗大道交叉口。

二、施工时间:2024年2月27日至2023年3月12日。

三、施工期间齐云山路与青峰大道交叉口;齐云山路与红旗大道交叉口处需实行全封闭施工,齐云山路由青峰大道绕行。

四、施工范围:贡江大道右侧与青峰大道交叉口。

五、施工时间:2024年3月13日至2024年3月28日。

六、施工期间贡江大道与青峰大道交叉口施工,贡江大道由青峰大道绕行。

在此,对施工期间给沿线群众和车辆出行带来的不便深表歉意,敬请谅解与支持。特此公告。

赣州创新投资发展有限公司 江西嘉业建设工程集团公司 2024年2月26日

烟草专卖零售许可证公告

编号:上栗烟公[2024]第1号

根据《烟草专卖许可证管理办法》(工业和信息化部第37号令)第五十条规定,现依法对下列停业期限届满未申请恢复营业的卷烟零售户予以公告,公告期1个月,请以下卷烟零售户在本公告之日起来上栗县烟草专卖局(地址:上栗县平安北路97号)办理相关手续,逾期不办,我局将依法收回烟草专卖许可证,特此公告。

许可证停业到期名单:许可证号:360322115915,负责人(经营者)姓名:欧阳卫林,经营地址:江西省萍乡市上栗县桐木镇新街府前路1号。上栗县烟草专卖局 2024年2月26日

减资公告

泰和县森木环保科技有限公司(统一社会信用代码:91360826MA398F0W79)经股东会决议,决定注册资金由100万元人民币减至10万元人民币,对公司债权债务清算。请相关债权人、债务人自公告之日起45日内与本公司联系。

泰和县森木环保科技有限公司

经济晚报各类公告声明遗失 全国刊登热线:18170034856

遗失声明

- 乐淑娟遗失南京理工大学学生证,学号:921107810204,声明作废。
- 魏煜恒,于2024年2月22日遗失身份证,证号:42011119930905****,声明作废。
- 盐城城东宝龙广场GD-L4-003商铺超级麦芽扭蛋机签约人叶其昆遗失上海宝龙商业地产管理有限公司盐城城东分公司开具的场地保证金收据,票号:0956928,金额:2000元,收据声明作废。
- 天津市蓟州区菲儿名妆化妆品店因保管不当遗失公章壹枚,声明作废。
- 史振东遗失商丘市润商置业有限公司开具的房款收据,票号:0003742,金额:28000元,声明作废。
- 杨增涛遗失浙江中医药大学临床医学专业的学生证,学号:201923211701008,声明作废。
- 王煜坤遗失中国人民警察大学学生证,学号:2022040044,声明作废。
- 苏思彤遗失天津农学院动物科学与动物医学院学生证,学号:2303014101,声明作废。
- 代文俊遗失安徽师范大学学生证,学号:120722165,声明作废。
- 刘昊冉遗失南京警察学院学生证,学号:202331010236,声明作废。
- 王丽玲(工号:35058200081116)遗失保险销售从业人员执业证,证号:0200003505008000201100238,声明作废。
- 陈色洪(工号:35058200003503)遗失保险销售从业人员执业证,证号:00000535050000002019041010,声明作废。
- 赵彩,王宇持有成都八益国际家居博览城管理有限公司26-13-7号房款收据1张(编号0026610,金额133000.00元)遗失作废,特此声明。
- 成都新伊特饮品有限公司(账号:1001300001064747)遗失成都银行支付密码器,编号:0361126945,声明作废。
- 中国人寿保险股份有限公司石狮支公司黄香爽不慎遗失执业证,证号:0000053505000000201065210,声明作废。
- 肖庆利(身份证号:341125199610036688)遗失南京安彩物流配套生活区8-1601室保证金收据,收据号:0105392,金额:5000元,声明作废。
- 湖北东北人餐饮管理有限公司不慎遗失黄冈万达商业管理有限公司开具的收据3份,收据号为质量保证金:9438.38元,收据号:0001804;质量保证金:561.62元,收据号:0001381;物业费保证金:24582.8元,收据号:0001305,声明作废。
- 三明市梅列区花岸便利店遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY13504020044869,声明作废。
- 吕林林遗失军士证,证号:士字第14008830914号,声明作废。
- 王德东、毛静晓遗失太平恒大金碧天下二期天泽苑46幢803号房款收据1张,收据编号:0215257,金额:343064元,声明作废。
- 姚波(身份证号:372830197402083734)遗失山东儒辰集团专用收据,收据号:2164893,金额:465195元,声明作废。
- 本人李榕(身份证号:350102197108040822)不慎将郑州市龙房房地产开发有限公司开具4张收据遗失,收据号:1071614,金额:10000元;收据号1071018,金额:155000元;收据号:1071613,金额:10000元;收据号:1071017,金额:155000元,声明作废。
- 张胜遗失毕节宸房地产开发有限公司开具的预收款收据4份,票号:2021109,金额:10000元;票号:2021183,金额:80元;票号:2021182,金额:80元;票号:2021181,金额:115721元,声明作废。
- 本人苏国峰不慎遗失A628档口收据,保证金收据号:ZHLLSJ202102706,租金收据号:ZHLLSJ202102705L3A-2-36,冷库保证金收据号:ZHLLSJ253018,租金收据号:ZHLLSJ253019,声明作废。