怎样吃出好皮肤?

爱美之心人皆有之,很多人花大量的时间和金钱在美容院、护肤品上,但却忽略了饮食这个最基础的关键点。怎样通过吃喝来改善自己的皮肤状态呢?

喝够水皮肤才水润

随着年纪的增长,人体的水分逐渐减少,水分一旦减少,脸上的皱纹就开始显现,也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体,喝进去的水可以通过血液循环带到全身,补充了人体整个体液,补充了细胞生长所需要的水分,包括皮肤细胞,水分多时也能直接运送到皮肤细胞。

多“C”皮肤不暗沉

研究显示,人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质,它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶,促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化,进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常,人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸,之后入血,成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中,它利用这些氨基酸,不断地生产出胶原蛋白,在这个过程中需要维生素C的参与。

所以,胶原蛋白的合成需要维生素C的参与,增加组织胶原蛋白含量,还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性,抚平肌肤纹路。

此外,维生素C还能中和自由基,提高皮肤抗氧化能力,改善皮肤的暗沉。

富含维生素C的食物有:新鲜蔬菜水果,如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A皮肤更光滑

我们会看到有些人,腿部、肩部皮肤角化干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,由于毛囊上皮角化,出现角化过度的毛囊性丘疹,以上臂后侧与大腿前外侧最早出现,以后扩展到上、下肢伸侧,再至肩和下腹部。

丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A,但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

膳食纤维和益生菌让你远离皮肤病

研究表明,膳食纤维和益生菌可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤疾病,如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物:杂粮、水果、蔬菜等。

富含益生菌的食物:发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

(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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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·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

公　告

我公司现补办位于稀土高新区滨河新区腾飞大街32号的新型AG热存储材料生产及离网式太阳能供电系统工程项目的房屋产权相关手续。请包头市盈方勘察设计有限责任公司、包头市科达勘察工程有限责任公司、包头市经纬工程建设监理有限责任公司、呼和浩特市建筑工程有限责任公司派相关人员到我公司配合办理相关手续。如有异议,请在公告发布之日起15日内以书面材料向包头稀土高新区建设局反映,逾期本公司将依据有关文件精神办理相关手续。特此公告

包头稀土高新区建设局;联系人:张健;联系电话:0472-5255350　15540183159

汉诺威智慧能源科技(内蒙古)有限公司;联系人:祖惠茹;联系电话:13789725408

汉诺威智慧能源科技(内蒙古)有限公司　2023年7月13日

公　告

自2012年以来,我院部分学生办理的休学手续已逾期,且经多方无法联系到本人及家长,根据《内蒙古建筑职业技术学院学籍管理办法》第二十条规定:“休学期满后30天内未提出复学申请,或申请复学经审查不符合复学要求且又不能继续休学的”,现予以公告。请于公告之日起10个工作日内与现代服务与管理学院学生工作办公室老师联系并办理相关手续。逾期未联系或未办理相关手续的,按《内蒙古建筑职业技术学院学籍管理办法》第二十一条中“自愿退学”之规定进行处理。

一、学生名单:1、王帅,身份证号:152631199805272111,学号:2017263118,现代服务与管理学院旅游管理专业。2、黄婷,身份证号:152824199605161224X,学号:20152021562,现代服务与管理学院会计电算化专业。

二、现代服务与管理学院及学生工作办公室老师的联系方式:1、闫化东 15754928929,2、于永胜 15354815497

特此公告

内蒙古建筑职业技术学院　2023年7月13日

解除车辆挂靠公告

由于下列车辆(蒙B82098道路运输证号150202024552,蒙BT804挂,道路运输证号017724-3,蒙BW753、道路运输证号020963-3,蒙B1D33挂,道路运输证号150202024576,蒙B3D89挂、道路运输证号150202024554,蒙B48942、道路运输证号150202024519,蒙B55750、道路运输证号016900-3,蒙B55598、道路运输证号016901-3,蒙B55755、道路运输证号016902-3.蒙B61767、道路运输证号019971-3,蒙63706.道路运输证号020426-3,蒙65805、道路运输证号020984-3,蒙78784、道路运输证号150202192335,蒙71373、道路运输证号150202025240,蒙80023、道路运输证号024048-3,蒙83699、道路运输证号150202193656)

挂靠在包头市亿德晟物流有限公司名下,上述车辆经包头市车辆管理所认定,上述车辆多年未经审验,车辆已逾期切未办理报废手续,为维护我公司合法权益,根据相关法律有关规定,现解除与车辆所有人的挂靠关系,该车辆发生的债权债务关系与我公司无关,如给我公司造成损失,公司将保留诉讼的权利,特此公告

包头市亿德晟物流有限公司
2023年7月11日

注销公告

内蒙古浙商联合会(统一社会信用代码:51150000MJY07713XU)依据《社会团体登记管理条例》规定拟向内蒙古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。

注销公告

土默特左旗东水泉奶牛养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150121692882082X)成员会于2023年7月12日决议解散合作社并成立清算组,请债权人与本公告发布之日起45日内,向本合作社清算组申报债权。

关于解除黄晓伟劳动合同的公告

黄晓伟(身份证号码:150103198708260611)违反《呼和浩特市城市燃气热力集团有限公司劳动用工管理制度(暂行)》第六章第(五)项第2条,公司拟定自2023年7月10日与其解除劳动关系。

呼和浩特市城发供热有限责任公司
二〇二三年七月十日

内蒙古金达威药业有限公司辅酶Q10改扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司辅酶Q10改扩建项目》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:本项目位于内蒙古呼和浩特市托克托工业园区内蒙古金达威药业有限公司原厂区。本项目原厂区年产620吨辅酶Q10,设有一座120吨/年辅酶Q10发酵车间,一座200吨/年辅酶Q10发酵车间,一座300吨/年辅酶Q10发酵车间(与DHA、ARA共用发酵车间),一座620吨辅酶Q10提炼车间。本项目拟在综合楼西侧新建一座三层620吨/年辅酶Q10发酵车间及循环水系统,占地面积4835.34m²。本项目建成后原厂区620吨/年辅酶Q10发酵及配套工程停产。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1vDLpY0BgVPreEC7xTmVM9g提取码:9d7w,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,现场索取。

三、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。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑先生,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

结婚祝福 结婚启事

新郎巴赛飞与新娘王静于农历癸卯兔年五月廿五正式结为夫妇。愿修百年之好,共赴白头之约!特此公告!敬告亲友,亦作留念。

招租广告

我公司长年有位于呼市市区繁华地段大量商业旺铺、写字楼(适合办公、旅店)出租,并有位于北二环边及和林格尔新区大面积仓储库房出租。欢迎来人来电洽谈。

联系人:王先生 电话:15904887890

内蒙古绿泰源农产品开发股份有限公司

解除劳动合同公告

兹有我单位员工李红梅(身份证号150204197502280622)自2023年6月1日起未到公司上班,也未履行任何请假手续,我公司于2023年6月9日给你发送到岗通知书,但你至今未按要求报道、也未履行请假手续,一直处于持续旷工状态。

公司于2023年7月7日以邮政快递向您邮寄了《通知函》,限制三日之内到公司办理解除劳动合同相关手续,逾期将按照公司相关规定处理,特此公告。

内蒙古立人人才顾问有限责任公司

遗失声明

●内蒙古济勋律师事务所曹洛乾于2023年7月10日遗失律师执业证,执业证号11502201810063045,声明作废●曹鸿义,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号Q150178538,声明作废

●山东省鑫峰工程设计有限公司内蒙古分公司工会委员会遗失银行存款人查询密码纸,核准号J1910019846601,账号861510101421000419,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特汇商广场支行,声明作废●内蒙古霄合房地产经纪有限公司遗失银行密码钥匙函,核准号J1910018807301,账号207020100100006916,开户银行:呼和浩特市玉泉蒙银村镇银行股份有限公司昭君支行,特此声明●内蒙古芸小圣贤庄餐饮管理有限公司(统一信用代码91150103MA13NAYR1A)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古学安环境安全咨询有限公司的公章遗失,公章编号15062110029115,声明作废●苏尼特左旗乌拉嘎雄家庭农牧场(统一社会信用代码91152523MA0N9LME9F)的公章遗失,声明作废●郭瑞遗失经营性道路货物运输驾驶员从业资格证,证号150202198204180633,声明作废●呼和浩特市赛罕区西把栅乡人民政府乡财区管乡用遗失开户许可证,账号05525101040010433,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●父亲:王万军,母亲:何安花的女儿,王丹(身份证号152527200810163628)的出生医学证明丢失,声明作废●玉泉区家宜宾馆遗失卫生许可证副本,编号:玉卫公证字[2019]152号,声明作废

●内蒙古罕格尔餐饮有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N4P74F)遗失公章.合同章及发票章各一枚,声明作废●杨茜于2022年11月将警官证遗失,警号024807,特此声明●昆都仑区小巴盟烩菜饭店(统一信用代码92150203MAC8QNTG63)遗失公章(章号15020310053811)财务章(章号15020310053812)及王建信法人章(章号15020310053813)各一枚,声明作废●新城区海龙药店药品经营许可证正本丢失,许可证编号蒙DB7100441,特此声明●赵二宽(152722196309240917)与内蒙古万铭房地产开发有限责任公司签订的上东领海领海B座2单元801房屋的购房总金额1525117元,收据编号0641550;金额595117元,收据编号0641549;20000元,自登报之日起声明作废●黄宏民遗失内蒙古呼和浩特市永华房地产开发有限责任公司开具万豪名园高二号楼一单元1201号房款收据1张,收据号0045078,金额1130578元,声明作废●王海兵的上岗证遗失,证号150222196808201032,声明作废●内蒙古长风驰远物流有限公司以下车辆的营运证:蒙A2976挂,证号150125002692,蒙A27802,证号150125002502,声明作废●呼和浩特安真医院不慎将医疗机构执业许可证副本丢失,登记号:PDY60314415010517A1002,发证机关:呼和浩特市赛罕区卫生健康委员会,声明作废

●杨忠遗失由内蒙古奈林尚苑房地产开发有限责任公司于2008年7日12日开具的回民区奈林尚苑A9-2单元-2楼西户购房款收据1张,编号:4069105,金额:31970元,声明作废●李瑞玲遗失二代身份证,证号150102196712112026,声明作废●青山区靓点服装当铺村店(注册号150204600059770)营业执照正本遗失,声明作废●鄂尔多斯市国粹商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QHWGF5K)的财务专用章遗失,声明作废●安琪尔,性别:女,遗失出生医学证明,编号Q150260531,声明作废●阿丽娅,性别:女,遗失出生医学证明,编号Q150260530,声明作废●本人张利国,身份证号150123199210121219,有位于玉泉区市医院南侧棚户区改造征收范围内房屋一处,原属于西菜园乡范家营村,占地205.81平米,拆迁编号B125,不慎将购房时审批表和收据丢失,特此声明●王思栋,性别:男,遗失出生医学证明,编号N150221804,声明作废●王思梁,别:男,遗失出生医学证明,编号U150057234,声明作废●赵奕伦,性别:男,遗失出生医学证明,编号T150127683,声明作废●不慎将达拉特旗宏利煤炭运销有限责任公司的道路运输证正副本丢失,证号1506210,车辆号牌:蒙KA3863,声明作废