

到底要不要“贴秋膘”?

俗语道“立秋贴秋膘,冬天不挨冻”,人们认为立秋后天气逐渐转凉,通过“贴秋膘”的方式增加身体脂肪储备,以弥补夏季的消耗和抵御即将到来的寒冷冬天,补充身体所需要的营养。那么,“贴秋膘”到底好不好呢?

在过去食材匮乏、吃肉难的年代,“贴秋膘”固然是有益健康的。随着现在食物数量和种类越来越丰富,人们生活方式也发生改变,每天都可以吃到丰富的各类食物,肉类的摄入量也不少。“贴秋膘”的传统习俗与现在的科学食养已经有了很大差别,所以“秋膘”还是不要特意贴为好。

“贴秋膘”并不适合所有人。如果你是正常体重且没有慢性病的人,趁着秋季炎热潮湿,贴点小“秋膘”增加必需的营养也是可以的,但注意千万别贴超重了。如果您已是超重肥胖、高血压、高血脂、高血糖等慢性病人的一员就要谨慎了,“秋膘”就更不要贴了,因为再贴可能会增加身体负担加重健康问题。

“贴秋膘”就是以肉贴膘的意思,多用炖肉、烤肉、红烧肉等,但摄入肉类并不是越多越好。中国居民膳食指南推荐我们每天摄入动物性食物120~200克,其中每周至少摄入两次水产品,每天一个鸡蛋。一个鸡蛋约50克,剩下要摄入的肉类一天大概二三两左



右,每餐也就一两左右。

在选择肉类时要多选择鱼类、禽类等白肉,少选猪、牛、羊等红肉,尤其要少选肥肉。

秋季饮食要控制能量、多营养,四个方法要记牢。

- 少吃高能量的食物,如油炸油煎食品、甜点和糖果、含糖饮料等。

- 多吃新鲜蔬菜、水果,比如苹果、梨、石榴、柑橘等水果都是在秋季大丰收,正是享受新鲜蔬果的季节。蔬菜水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,对健康有益。

- 多吃全谷物、粗杂粮和薯类,如燕麦、荞麦、小米、玉米、红豆、绿豆、红薯、山药、马铃薯等,富含膳食纤维和维生素等,帮助我们保持健康体重。

- 少喝饮料,多喝白水和淡茶水。秋天天气干燥,充足合理饮水对健康至关重要,每天至少喝7~8杯水,定时喝水,而不是等到口渴才喝水。白开水是饮水的最佳选择,但如果实在不想喝白开水的话,可以考虑淡茶水、柠檬水、薄荷水、梨水等。比如将梨切片煮水,非常适合秋季干燥引起的喉咙不适。尽量不喝或少喝含糖饮料。

我们提倡通过均衡营养、食物多样、适量摄入、吃动平衡来合理补充身体所需的各营养成分,而不是盲目追求吃肉贴膘。

(据《北京青年报》)

血糖监测学问多

血糖监测是糖尿病管理中的重要组成部分,建议糖尿病患者家中都应备有便携式血糖仪,用来定期监测血糖水平。事实上,血糖检测有很多门道。

空腹血糖 至少8~10小时未进任何食物后(饮水除外),于早餐前监测的血糖值(最好在6~8时)。空腹血糖能反映前一天晚上的药物能否有效控制整个夜间直至次日早晨的血糖。

餐前血糖 指餐前所测的血糖,包括早中晚三餐前的血糖。餐前血糖可指导患者调整将要摄入的食物量和餐前注射胰岛素(或口服药)的量,有低血糖风险者应测定餐前血糖。

餐后2小时血糖 从吃第一口食物开始计时,于餐后2小时监测的血糖值,可以反映餐后血糖的控制情况以及进食量与降糖药用量是否合适,这是空腹血糖不能反映的。

睡前/夜间血糖 睡前或夜间(凌晨3~4时)测量的血糖。能够观察患者在夜间有无低血糖的情况。

随机血糖 即任意时间(指一日内任何时间,无论上一次进餐时间及食物摄入量)监测的血糖,也能够发现血糖是否异常。

很多“糖友”认为空腹血糖达标就万事大吉了,事实并非如此。

一般情况下,血糖是会波动的,理想的血糖控制应该是全天候的,包括:空腹、餐后2小时、餐前、体力活动和工作中、睡眠等时段,血糖不稳定时应增加血糖监测频次,血糖平稳后可减少血糖监测频次,实行个体化监测方案。

(据《新民晚报》)

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·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

内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×660MW项目A列外封闭母线1000KV升压站部分项目环境影响报告书征求意见稿公示

内蒙古京泰发电有限责任公司二期2×660MW项目A列外封闭母线至1000KV升压站部分项目环境影响报告书征求意见稿已编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现向公众征求意见。

一、环境影响报告书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:环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:

<https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=21856e6ee09ab0aaeb7f4da6752245d>

查阅纸质报告书的方式和途径:在内蒙古京泰发

电有限责任公司酸刺沟电厂环保办公室设置专人接受社会公众查

阅本项目影响报告书征求意见稿。

二、征求意见的公众范围:本项

目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意

见。三、公众意见表的网络链接:环境影响报告书征求意见稿全文的

网络链接及查阅纸质报

告书的方式和途径:公众可在本项目环境影响报告书征求意见

意见稿公示后的10个工作日内向公众意见表,可通过传真、电子

邮件、信函等方式向建设单位提交公众意见表,也可直接交至建设

单位。建设单位:内蒙古京泰发电有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇大塔村,联系人:杜志刚,

18047975896;电子邮箱:jt45088463@qq.com五、公众提出意见的起

止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

内蒙古京泰发电有限责任公司

《呼伦贝尔市赛优牧业有限公司奶牛养殖场扩建项目》

环境影响评价第二次公众参与公示

一、拟建项目概况:呼伦贝尔市赛优牧业有限公司奶牛养殖场位于内

蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市吉思汗镇大甸子村,本次扩建项目均在

现有厂区范围内,不新增占地,奶牛养殖规模将由5000头增至6000头,

新建2座后备牛舍、2座一级发酵罐,扩建现有散料库,拆除现有饲料料车并

间平库建设,其它公辅设施均按现状进行工程。

二、环境影响评价简要分析:项目投产后通过各污染防治措施对

环境空气、水环境、声环境、土壤环境及生态环境的影响较小,从环

保角度分析是可行的。

三、项目全文网络连及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)报告

书全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/15lwBwOzsRJuDY5-xxgk01/2018/10/2018/1024_665329.html

四、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xgk2018/xxgk/xgk01/2018/10/2018/1024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径:以信件或传真的方式将意见送

至环评机构或建设单位。全文查阅期限自公示之日起10个工作日内。

六、建设单位名称和联系方式:呼伦贝尔市赛优牧业有限公司,

内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市吉思汗镇大甸子村三组;赵

鹏,1847037277

七、环境评价机构及联系方式:内蒙古福木源生态环境技术有

限公司,内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨华德临美镇商业项目

BE座17层17012号;刘海龙,0471-6639888

呼伦贝尔市赛优牧业有限公司 2024年8月7日

通知

内蒙古隆祺商贸有限公司定于2024年8月29日上午9:00在呼和浩特市赛罕区新华大街华门世家12层1210号会议室召开股东会,审议公司补发营业执照及公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条的规定视为自动弃权,特此通知。

声明公告

宁华磊杰宇杨鑫宇闻都家居建材城B馆四楼4052摊位质量保证金收据一张,金额为10000元,收据编号0071538,声明原收据作废

环境影响评价第二次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“上海庙能源化工园区西部铁路专用线环境影响报告书”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

①意见稿网络链接:<https://pan.baidu.com/s/11UprKAF7zqGP1Wh74EQ?pwd=kbc2>

②公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③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。

④公众可通过信函、电子邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目的环境影响有关的意见和建议。

⑤联系方式:刘总18847751789

⑥公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

包头旭阳硅料科技有限公司(二期)6万t高纯晶硅项目

建设项目:包头旭阳硅料科技有限公司(二期)年产6万t高纯晶硅项目

建设单位:中冶西北工程技术有限公司

建设地点:内蒙古自治区包头市土右旗新型工业园区化工区内。

建设内容:年产6万t高纯多晶硅,包括电解水制氢、盐酸解

析、三氯氢硅合成、冷氢化、精馏、还原、尾气回收、整理、渣浆回收、

工艺废气处理装置等。

征求意见公众范围:项目周围3km范围

报告书征求意见稿全文和公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1yap-oZAc_CivilQcW5-1w

提取码:j4gs。公示起止时间为本公示发布之日起10个工作日内。

联系人:18332643316,电子邮箱:zxs_1112@163.com

包头旭阳硅料科技有限公司

遗失声明

内蒙古澜鑫商贸有限公司公章(编号15020210034443)、财务专用章(编号15020210034443)、法人章(法人:田春苗,编号1502010034445)遗失,声明作废

●刘鸿不慎遗失由内蒙古星烨

商业运营管理有限公司开具的

闻都家居建材城B馆四楼4052

摊位质量保证金收据一张,金

额为10000元,收据编号0071538,声明原收据作废

●呼伦贝尔市罕苏木为农服务有

限公司(统一社会信用代码150221198411014119,本人因身

原因将贵公司开具的金川摩

客国际A3-1-1630室购房款收

据1张原件遗失,收据号为

0010099,金额小写10000元(大

写壹万元整);开具内容:房款收

据,现因该房款收据遗失,在此本

人声明作废并以此遗失声明办

理相关业务,日后此房款收据原

件出现,内蒙古爱屋房地产有

限公司有权拒绝办理相关业务,由

此造成经济纠纷与贵公司无关,由本

人负责,特此声明●呼和浩特市

市回民区冉凯奶茶饮品店

遗失营业执照正副本,统一社会

信用代码92150103MA13PKF75L,声明作

废●呼伦贝尔市第三人民医院遗失

特种设备使用登记证,编号31701501032013017731,声明作

废●呼伦贝尔市赛罕区中园烟

酒店遗失营业执照正副本,统一社

会信用代码92150103MA0P9D5145,声明作

废

●赤峰市罕苏木为农服务有限公司(统一社会信用代码91150421MAC975P166)不慎遗失开户许可证和存款人查询密码,账号0602000709200118523,开户行:工商银行光明路支行,声明作废

●王鑫(身份证号15020719901154714)不慎遗失中华

人民共和国注册消防工程师注

册证书和执业印章,现向内蒙古

自治区消防救援总队申请补办,

特此声明●内蒙古凯盛公路工

程技术有限责任公司(统一社会

信用代码91150100747941618G)遗失公章一枚,声明作废●新城

区张雄饭食馆遗失税务登记证正副

副本,纳税人识别号1502011288361,声明作废●高娟遗失身份证,证号15021219830303761601-1,声明作

废●石建设遗失蒙AY6966客

运出租车道路运输经营许可证正本,内蒙古交运管许可呼市字

150104003400号,声明作废●乌

海市超人电子科技有限责任公司(统一社会信用代码91150302701260059M)的财务专

用章遗失,声明作废●乌海市百

德煤业有限责任公司(统一社会

信用代码91150302591973362)的公章遗失,声明作废●王宏遗

失呼和浩特信泽盛汇房地产开

发有限公司签订的购泽信山水

居8-2-901室的车位合同原件

(车位号D099)及收款收据1张,金额10000元,日期2022年6月

29日,声明作废

内蒙古希然牛肉精深加工基地项目第

二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的方

式和途径:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖街道民利农畜产