

得了冠心病为什么吃饭要吃七分饱?

很多冠心病患者在日常生活中会出现饭后心口发紧、胸闷不适等症状,却不明白原因何在。比如患者王先生,最近每次饭后都会感到心前区疼痛和憋闷,需要休息甚至服药缓解。经医院检查,他被确诊为冠心病。医生提醒他,今后进食要控制在“七分饱”,同时保持情绪平稳、避免冷热刺激环境。

冠心病和吃饱饭有什么关系呢?

1. 饱食加重心脏负担。进食后,大量血液流向胃肠道,帮助消化吸收,若过饱,心脏则要增加泵血强度,来维持全身的血液循环,这对于冠心病的患者而

言,会引发心肌缺血,造成心绞痛或心梗。并且,饱食后胃部膨胀将膈肌抬高,导致胸腔空间被压,体积减小,心脏舒张功能会因此受到影响而引起心前区不适的症状。

2. 饱食增加代谢负荷。过度饱食,尤其是进食大量高油、高脂、高热量的食物后,会导致高脂血症及血糖升高,从而使血液黏稠度增加,促进血栓形成,增加了血管被堵塞的风险。并且,长期饱食会加剧胰岛素抵抗,加速动脉粥样硬化的进度,最终导致冠心病而引发症状。

3. 体重增加。过度饱食,缺乏运动,会使体重增加,导致肥

胖。而肥胖是冠心病的独立危险因素。因此,每日饮食七分饱,有助于减轻体重,避免体重增加而增加冠心病的风险。

冠心病患者应如何科学饮食?

针对冠心病患者,建议采取以下饮食策略:

- 少食多餐:每天可分为5~6餐,避免一次进食过多。

- 适当优化饮食结构:进食低GI(升糖指数)碳水化合物,比如燕麦、豆类、绿叶蔬菜等,这些食物消化缓慢,血糖上升平缓。

- 增加优质蛋白摄入:鱼类、鸡胸肉、蛋类、奶制品、豆类

等。

- 多吃富含膳食纤维的蔬菜。

- 限制饱和脂肪摄入:如少吃动物内脏、油炸食品等。

- 细嚼慢咽,控制进食速度,有助于提前产生饱腹感,避免过量摄入食物。

对于冠心病患者而言,进食七分饱是饮食管理的重要策略,通过改变饮食结构及进食习惯,可以减少饮食摄入,减轻心脏负荷、改善代谢紊乱和降低急性心血管事件的风险,加之协同药物治疗及生活方式的改变,可以大大提升自己的生活品质。

(据新华网报道)

分类广告

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

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。

关于S103呼大公路道路升级改造道路封闭施工的公告

我公司所辖路段部分破损严重,有积水现象,影响周围村民及社会车辆正常通行;需进行升级改造。为过往司乘人员创造良好的行车环境,我公司决定对这两处进行升级改造,具体情况如下:

一、施工工期:2025年6月28日至2025年7月31日

二、施工方案:对K20+000-K21+000段水泥混凝土路面进行铣刨拉毛,部分破损严重段落进行挖补,重新加铺混凝土路面;对K67+983新营子四号桥原有梁板进行破除,重新浇梁板。

三、交通封闭措施:施工期间进行道路全封闭。施工路段:在封闭段落东西两侧进行车辆通行;施工桥段:将在改造桥梁西侧修筑便道,便道宽12米,车辆双向行驶,便道采用砂砾填筑。每天进行日常洒水降尘,确保车辆安全行驶。

给广大司乘人员带来不便,敬请谅解。

内蒙古鑫达公路发展有限公司 2025年6月26日

债权债务抵顶公告

因北京绿城物业管理有限公司呼和浩特分公司(以下简称:绿城物业呼和浩特分公司)在对绿城润园小区提供物业服务期间收取业主物业费、垃圾清运费、装修押金、车位管理费,现绿城物业呼和浩特分公司退场,理应退还收取小区业主的上述费用,小区业主基于上述费用对绿城物业呼和浩特分公司享有债权。现业主、内蒙古绿城湾鸿福物业服务有限公司与内蒙古港湾房地产开发有限公司签署《债权转让协议》将业主对北京绿城物业管理有限公司呼和浩特分公司的债权依法转让给内蒙古港湾房地产开发有限公司。截至公告发布日,港湾地产对绿城物业呼和浩特分公司负有判决债务(具体金额以2024年内01民终5339号民事判决书判决金额为准)与受让债权,债务与受让债权相互抵销,抵销后差额部分由港湾地产与受让方进一步协商解决。

内蒙古港湾房地产开发有限公司现以公告方式通知绿城物业呼和浩特分公司债权转让以及抵顶事项。

内蒙古港湾房地产开发有限公司 2025年7月2日

内蒙古自治区兴安盟乌布林水库工程环境影响评价第二次公示

本项目位于内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼前旗境内,本次新建一座水库,以防洪、灌溉、工业供水为主,兼顾森林防火等综合利用。水库总库容为9819万m³,正常高水位为643.00m,兴利库容4718万m³,死水位为635.00m,死库容为1401万m³。水库等級为Ⅲ等,规模为中型。

本项目施工期和运行期的环境影响和环保措施均在《内蒙古自治区兴安盟乌布林水库工程环境影响报告书》(征求意见稿)中给出。

环评报告书征求意见稿全文和公众意见表查阅链接,链接:

https://pan.baidu.com/s/1MSKgrVEarlCNZF_e6hbmw 提取码:1234

还可通过电话、信函、现场翻阅纸质版等方式了解环评报告书主要内容并提交相关意见。

公示期限:2025年6月27日至2025年7月11日(10个工作日)

建设单位名称:锡林郭勒苏能白音华发电有限公司,联系电话:

8398706,联系人:杜先生,通讯地址:内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼前旗科尔沁镇

包头市公安局出入境本级关于票据遗失的情况说明

根据关于开展自治区本级纸质财政票据核销工作的通知要求,

包头市公安局出入境管理支队本级按照自治区非税收入管理系统内

及系统外符合核销条件的纸质财政票据,进行了梳理,发现部分票据遗失,具体情况如下:9768390306、9720103720、972010378X、301936270、3019394067、3023946477、3024310008、302488354、3031584007、3019263577、3019273177、3019274604、302412781X、302476882、3024282967、3024285682、3024290844、302429153X、3024300344、3024379910、302444997、3024463063、3024484470、3024647065、3024647671、3024713237、3019489373第二联、301582036,起500964604至500965068第二联、起500965084至50096521X第二联、500964041第二联、500964030第二联、500964057第二联、500964065第二联、37.500964081第二联,起50096412至50096421、500964225第二联、起50096423至50096427,起500964284至50096431第二联、50096433X第二联、起500964356至500964401第二联、起50096441至500964458第二联、500964508第二联、3019363578、3023950716、3024729079、3024379902、302429153X、302434257第二联、第三联、3024896459第二联、第三联。

上述票号票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。特此说明。

包头市公安局出入境管理支队 2025年7月3日

公章丢失登报声明

本单位内蒙古高善生态

开发有限公司呼和浩特分公司不慎遗失公章,公章编号

1501020504279,特此声明该公章

自遗失之日起作废,由此引发的

一切法律责任及纠纷,均与本单

位无关。声明单位:内蒙古高善

生态开发有限公司呼和浩特分公

司,日期2025年7月3日

声明

四川省科茂建筑工

程有限公司

已启用电子印

章,原有印章已

2024年7月14日

公告作废

行合

章,510521006059、5105215001155;法

人(易定渊)私章,5105215045221;

本单

明作废

司未

申

报,加盖备案印章的资料均不

是我公司行

为与我公司无关,

此声明

四川省科茂建筑工

程有限公司

2025年7月3日

固阳县中晟环保科技有限公司综合利用改建项目环评公示

1. 环境影响报告书全文公示

链接:http://www.baotouhuangjian.com/doc_29840110.html

查阅报告书全文及途径:按照建设单位

或环境影响评价机构联系方式联

系查阅纸质报告。2. 范围:受建设

项目直接或间接影响的单位和个

人,及关注本项目建设的单位和个

人,及关注本项目建设的单位