减肥还能吃零食吗？

这5种零食只要适量吃，也能让你越吃越瘦

提起减肥估计是女性朋友们聊得最多的话题，一个窈窕的身材可是会为美丽加分不少。都知道减肥要管住嘴、迈开腿，可是面对美食的诱惑可真是很难管住嘴，尤其是女生爱吃的零食要让放弃真是件痛苦的事。那么，有没有什么零食既可以满足味蕾，又不会长胖呢？最好是能越吃越瘦，你别不信，还真有这5种零食，非常适合减肥期间吃，好吃不怕胖，只要你适量吃，还能越吃越瘦。

1 酸奶

酸奶属于含有益生菌的奶制品，一般都是两种以上的益生菌。比如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌、干酪乳杆菌、鼠李糖乳杆菌等。益生菌能促进肠道菌群平衡，对肠道健康有益。不过，前提是要保证益生菌数量充足，才能发挥作用。否则喝下去的酸奶中的益生菌很难抵抗强大的胃酸，经过胃酸的洗礼之后基本所剩无几。虽然酸奶没有对具体某一种菌种的数量做要求，但《GB19302–2010发酵乳》中要求发酵后未经过热处理的酸奶中的乳酸菌数量要≥106CFU/g（ml）。

也就是说，我们在购买酸奶的时候一定要看好酸奶包装上的数字：出厂时活菌数≥106CFU/g（ml）。并且最好购买冷藏柜里的酸奶，包装上会注明保存条件为2~10℃冷藏。另外，酸奶还能预防便秘，改善乳糖不耐受症状。建议挑选营养成分表碳水化合物＜11克/100克的，口感能接受，还能减少糖的摄入。如果能接受无糖的更好，可以自行切一些水果粒提升口感。

2 奶酪

奶酪是牛奶浓缩后的食品，每1千克奶酪由约10千克的牛奶浓缩而成，是牛奶的精华，营养上自然也更为浓缩。

奶酪不仅含有钙和蛋白质，还含有活性乳酸菌，这一点和酸奶相似，不仅对肠道的健康有益，还能提高免疫力。根据《中国食物成分表第6版》中的数据，奶酪的钙含量为799毫克/100克，这就意味着只吃50克奶酪就能摄入近400毫克的钙，可满足一般成年人每日钙需求量的50%。选奶酪的时候选钠含量低、钙含量高的，钙钠比＞1的一款。比如钠含量＜200毫克/100克，钙含量＞800毫克/100克。按照蛋白质含量来换算：100克鲜牛奶=100克酸奶=12.5克奶粉=10克奶酪。

3 坚果

有些人认为坚果是热量比较高的食物，常吃会发胖，其实并不会。适当吃坚果不仅不会发胖，还能减肥呢！

《美国临床营养杂志》上曾经发表过一篇关于长期摄入坚果与肥胖联系的研究，通过试验发现：在限制卡路里的饮食中添加坚果与体重增加无关，并且体重减轻更大，胰岛素敏感性更高。文献中也表明：大量食用坚果（尤其是核桃）与降低糖尿病风险有关。因此，可以坚持定期食用（大约每天一次）坚果，可以作为预防肥胖和2型糖尿病的健康饮食的一部分。

另外，坚果可以增强饱腹感，想吃零食时选择吃些干果，能够补充植物纤维和蛋白质，可以分解脂肪，减少热量的吸收。专家表示，坚果控制好食用量是没问题的，如果真的吃多了，只要减少三餐的进食量也无妨。我们要知道减肥可并不是要减美，如果单纯追求减重，导致身体营养缺乏，胶原蛋白流失，皮肤松弛长皱纹，也是得不偿失的。所以适当补充坚果，可以润泽肌肤，对润肠通便是有益的。

4 海苔

喜欢吃薯片的朋友可以将高热量的薯片换成健康低脂的海苔。海苔的营养价值非常高，因为它长在海边的岩石上，充分地吸取了大海里的精华，蛋白质、矿物质还有维生素的含量都很丰富，其中的胡萝卜素、核黄素、维生素A、B的含量尤其高。另外，还含有铁、钙等大量人体必需的矿物质，常吃它不仅对甲状腺很有好处，还能提高人体的新陈代谢功能。更不错的是海苔里的脂肪还很少，多吃点能改善微循环、减少癌症和心血管病的发病率。

有人会问，常吃的那些海苔大都是干的，还要经过加工，里面的营养还能保存吗？其实，和湿的海苔相比呢，干海苔除了维生素C有些减少外，其他的营养元素因为水分的降低，含量反而会提高。干海苔的热量也不会太高，多吃可以补碘，绝对算得上是一种不错的零食。需要注意的是晚上少吃海苔，有可能早上起来会水肿。

5 牛肉干

牛肉干的主要成分为牛肉，其中含有丰富的维生素、氨基酸、蛋白质等多种营养物质，常吃牛肉干能够补充体内所需要的营养。牛肉干中的铁元素非常丰富，平时适当地吃牛肉干，能够补充体内所需要的铁元素，有利于骨髓的造血，可以改善缺铁性贫血。常吃牛肉干还能够起到滋补脾胃的效果，改善脾胃虚弱引起的食欲不振等症状。更棒的是，牛肉干中富含的维生素B12是细胞繁衍的重要原料，它对红细胞和氨基酸都有很好的刺激生产作用。可以在加快新陈代谢的同时，为我们日常生活提供运动的能量和促进肌肉生成。因此，牛肉干可以作为每天上下午的加餐零食，特别是对于时间紧张的上班族，还可以作为早餐的蛋白质来源。不过，市面上很多牛肉干盐含量较高，买的时候得看好营养成分表，对比选择钠含量较低的一款，如果能自己做最好。

以上提到的这些健康零食都可以常吃，但是像辣条、威化饼、炸薯条、糖果等这类存在高盐、高糖、高油等问题的零食，劝大家还是少吃为好。

据科普中国

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦遗失彭祖俊瑶出生医学证明,编号K500125391作废
♦遗失李晓青之女刘芯语,于2017年7月17日在重庆市江津区中心医院出生的出生医学证明编号R500150550声明作废
♦遗失袁诗琪女2005-1-28出生证编号:E500048821作废
♦遗失重庆美的家装饰工程集团有限公司保价合同美B0095(2份)声明作废。
♦遗失城口县昊荣种养殖农民专业合作社公章编号5002297014978声明作废
♦遗失重庆汇鑫祥诊所管理连锁有限公司财务章5001097099378发票章5001097099379作废
♦重庆华牌餐饮管理有限公司九龙坡盘龙新城店遗失《食品经营许可证》正副本,编号JY25001071078212,声明作废。
♦遗失城口县小双河大巴山森林人家食品经营许可证正副本,许可证编号JY25002290063070声明作废
♦遗失重庆市葵盛投资咨询有限公司公章(号码:5002362011088)作废
♦南岸区曾建国农家乐营业执照正本(92500108MA5XRLTEXM)食品经营许可证正副本(JY25001081012514)遗失作废
♦高新区技术产业开发区飘香卤菜店遗失2020年04月29日核发的食品经营许可证正本,编号JY25003560005441声明作废。
♦重庆市九龙坡区云影教育培训学校有限公司遗失中国工商银行杨家坪支行开户许可证,核准号J6530043385503声明作废。
♦侯万林私章一枚(无印章编码)遗失作废
♦遗失重庆兆演化工产品有限公司公章(编号5002211050070)和财务专用章(编号5002211050071)各一枚声明作废
♦遗失声明:孩子,蒋濮泽(父亲:蒋涛,母亲:代伊媛)遗失出生医学证明,编号:R500183827声明作废。
♦杜传芬遗失重庆大学附属肿瘤医院2023年03月20日开具的住院收费票据,票据号0015836917,纸质票据号0002578273,金额3990.59元,特此声明
♦重庆力标起重机械制造有限公司遗失开户许可证,开户行:中国工商银行重庆中梁山支行,核准号:J6530010754804,账号:3100026519024517667,声明作废
♦重庆搬山易商贸有限公司空白增值税普通发票50份,发票代码050002100211,发票号码85921966-85922015,声明作废。
♦江北区早辰餐饮经营部遗失食品经营许可证正副本,编号JY25001051059459,声明作废。
♦重庆中辩律师事务所王琅律师遗失律师执业证,证号:15001201910103645,现声明作废。
♦唯生药房石柱土家族自治县万家康药店,遗失药品经营许可证副本,编号渝CB0370184,声明作废。
♦唯生药房石柱土家族自治县星星药店,遗失药品经营许可证副本,编号渝CB0370135,声明作废。
♦天意阁大药房石柱土家族自治县周伟药店,遗失药品经营许可证副本,编号渝CB0370109,声明作废。
♦江北区曹家餐馆遗失食品经营许可证,许可证编号:JY25001050082025,声明作废。
♦汪美伶,于2018年参加计算机软件资格考试,信息系统专业系统集成项目管理工程师资格考试,成绩合格,证书管理号为2018143501105218。本证书已遗失,现声明作废。
♦渝中区李子坝正街166号附1号22-3房屋承租人敖朝玉遗失房屋租赁证,两字第74865号,声明作废。
♦今遗失重庆市沙坪坝区歌乐山大道塔陵格位手续的购买合同,发票。编号03B13-14-2,持证人:董国宽,特此声明
♦遗失九龙坡区施恩商务信息咨询服务部单位印章备案回执500103202303290003,声明作废。
♦重庆蓉易中楠商务信息咨询有限公司不慎遗失居间服务合同协议。协议号:RYZN-0002447共1份。声明作废。
♦遗失卿毓林之子丁玮翼于2019年3月11日出生的出生医学证明编号:T500012774声明作废
♦重庆润健建筑劳务有限公司遗失建筑业企业资质证书正本和副本,证书编号D350104505,声明作废。
♦渝北区茗金饮品店遗失食品经营许可证正本,编号:JY25001121085211,声明作废。
♦遗失白浩然出生医学证明R500001574作废
♦遗失重庆市澜田液化气有限公司运输分公司渝A3H756车辆的道路运输证(渝交运管字500233012894)声明作废。
♦遗失重庆市万州区《今日万州》编务中心营业执照正副本注册号5001011820679及公章一枚声明作废
♦遗失北碚区施家梁镇三胜村三溪口村民小组公章一枚作废
♦遗失两江新区诺曼汀烘焙坊营业执照副本91500000MA5YWE2U8F、食品经营许可证副本JY25003590074191作废
♦遗失朱俊嵩出生医学证明,编号Q500192882声明作废
♦遗失重庆阔宇汽车运输有限公司渝D15318营运证号500110108096、渝DT671挂营运证号500110108112、渝D25357营运证号500110108860、渝DM715挂营运证号500110108823遗失作废
♦重庆市科源能源技术发展有限公司工会委员会遗失中国银行股份有限公司重庆两路口支行开户许可证,账号:110210794137,核准号:J6530024483702,声明作废。
♦遗失娄婉渝,女,2017-2-8出生证编号Q500155069作废
♦遗失许钰琪出生医学证明,编号P500225417作废
♦遗失谢瑶食品经营许可证正本JY25001030126705作废
♦遗失声明:南坪红星美凯龙商户郝立艳遗失商品质量保证金收据1张,金额6万元,声明作废
♦经营者陈丽华遗失2019年3月29日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码92500103MA5Y5FF35W声明作废
♦樊吉胜(男)身份证号510105197510061778不慎遗失西南财经大学颁发的毕业证,学位证,特此声明
♦遗失:(艾力·麦麦提喀斯木)食品经营许可证正副本编号:JY25002411018374声明遗失
♦遗失何俊食品经营许可证正本JY15001511012424作废

面向社会公开招募筹建私募股权投资基金管理公司合作意向投资人的公告

重庆数字经济投资有限公司(以下简称"重庆数投公司")成立于2011年6月,为市属国有重点企业重庆渝富控股集团所属子企业。重庆数投公司由重庆渝富控股集团、重庆市地产集团和重庆市双福建设开发公司共同出资组建,注册资本10亿元。重庆数投公司以"数字产业化、产业数字化"为引领,以股权投资和基金参与为载体,优化投资组合,兼顾短、中、长投资收益,构建募、投、管、退全业务流程,打造专业化投资团队,致力于成为以数字经济、人工智能、卫星互联网为重点投资领域的专业化、市场化投资公司。为打通募投管退各个环节的渠道,重庆数投公司拟筹建一家私募股权投资基金管理公司,推动重庆数字经济产业发展、提升重庆数字经济的竞争力。经研究决定,遵循"公开、公正、公平和诚实信用"的基本原则,现面向社会公开招募合作意向投资人。

一、拟筹建基金管理公司的基本情况:(一)基金管理公司名称:xxx股权投资基金管理有限公司(以登记机关最终核准登记的名称为准)。(二)注册地:上海(以登记机关最终核准的地址为准)。(三)投资方向:重点投资云计算、大数据、人工智能、区块链、元宇宙、智能网联汽车(算力、算法、传输通信)、数字能源等数字经济产业的优秀企业。

二、申报条件:(一)在中国大陆境内依法注册设立,具有独立法人资格,具有国家规定的基金管理资质以及行业主管部门颁发的相关资质证书,已在中国证券投资基金业协会完成私募股权投资基金管理人登记备案。(二)管理团队稳定,专业性强,具有良好的职业操守和信誉,其中核心管理团队内不少于3名具备5年以上股权投资或相关投资经验的专职高级管理人员,至少有3个以上股权投资的成功退出案例。(三)具备严格合理投资决策程序、风险控制机制以及健全的财务管理制度,近三年内未发生重大违法违规行为,不存在受到监管机构通报批评或处罚等问题。同时,市场化程度高,具备市场化的薪酬体系和激励机制。(四)注册资本不低于5000万元人民币,在管的基金规模不低于30亿元。(五)聚焦数字经济领域,该领域的优秀投资案例不少于15个。具有优质储备项目、成功募集资金经验的优先考虑。

三、申报流程:(一)公告。在重庆晨报、渝富控股集团官网发布公告,公告期间自2023年4月10日至4月12日止。(二)申报。符合条件且有意向的申报机构应在2023年4月17日下午17点前按本公告规定统一将申报材料提交至重庆数投公司。(三)初审。重庆数投公司依据申报材料对申报机构从专业背景、历史业绩、管理能力、项目储备、募资能力以及设立方案等申报材料等进行初审,形成初审意见。(四)尽职调查。通过立项审批后,重庆数投公司开展尽职调查(必要时聘请第三方尽调机构),核对申请材料的真实性及基金管理公司设立方案的可行性,编制尽职调查报告。(五)决策审批。重庆数投公司履行决策审批流程后,组织设立基金管理公司。

四、申报材料有关要求:申报人需按上述条件提供申报材料,包括但不限于申报人情况(管理基金规模、投资业绩等)、核心管理团队人员履历表(经历、业绩等)、基金运作管理方案及其他证明申报人资质、实力的文件、证书、承诺等,所有材料装订成册一式两份加盖公章。申请人对申报材料的合法性、真实性、有效性、一致性负完全责任,一旦发现提供虚假材料情况,将取消申报资格。

五、申报材料递交:详细地址:重庆市南岸区江南大道2号国汇中心写字楼22楼
联系人:张先生,联系电话:023-88125808。特此公告。

重庆数字经济投资有限公司 2023年4月10日

诚宇公司渝AA560挂运输证500110055533遗失作废。马腾公司渝D08826运输证500110103104遗失作废。派欧公司渝BS9875运输证500110055059遗失作废。铭铭公司渝BN6855营运证注销。国凯公司渝BV5216营运证500110036569遗失作废。宝顺公司渝BU2752运输证500110025775遗失作废

减资公告:经世客口腔医院管理重庆有限公司(统一社会信用代码:91500116MAAC30XB2X)股东会决定,本公司拟将注册资本从3000万元减少到50万元。根据《公司法》规定,请债权债务人在登报之日起45日内,到本公司办理债权债务清偿手续,特此公告。2023年4月11日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆赛力斯新能源汽车设计院有限公司:本委受理邓茂松与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2023〕1742号)。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2023年6月5日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月11日

关于黄明路(施家沟至天文大道平交口)夜间封闭施工的公告

因黄明路(施家沟至天文大道平交口)施工作业需要,施家沟至天文大道平交口方向临时封闭道路,由黄桷垭往返茶园的车辆,请从向黄路进入茶园方向和黄桷垭方向。

车辆导改措施:

1、由黄桷垭方向进入茶园方向来车需改道进入向黄路方向,在江南立交转进入真武山隧道、南山隧道、慈母山隧道进入茶园;

2、由茶园方向进入黄桷垭方向来车需改道进入真武山隧道,在江南立交下道进入四公里方向,在广黔路方向进入福寿路方向,进入黄桷垭、南山隧道、慈母山隧道下道进入南山立交方向,在龙黄公路方向进入黄桷垭。

请广大驾驶员提前规划行驶路线。封闭作业时间2023年4月11日至2023年4月12日(11日22时至12日5时),对此造成的不便敬请谅解。

中房联合集团建设工程有限公司

柯馨遗失重庆御龙天峰一栋15-5室购房票据3张:票据编号yltfn0171463(金额1553707元)、票据编号yltfn0166836(金额517902元)、票据编号yltfn0166837(金额62148.27元)声明作废。

注销公告:重庆佳石畜牧有限公司系重庆泰华牧业(集团)有限公司下属控股企业,依据《公司法》,经股东同意,拟申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2023年4月11日起45日内向清算组申报债权。联系人:任勤13677641616.特此公告。

交通管制通告

G42沪蓉高速1492天桥广告牌拆除工程。

施工时间:4月12日8:00至12:00往万州方向车辆从鹿山互通下道绕行;4月13日8:00至11:00往重庆方向车辆从万州收费站下道绕行。

注意事项:施工期间过往车辆通行交通管制区域时,应自觉遵守交通法规,按照现场交通标志标牌的指示行驶,服从高速公路执法人员和施工人员的指挥。特此公告!

重庆高速文化传媒股份有限公司

遗失声明

重庆游趣文化旅游产业有限公司公章(编码:5001087146038)、财务专用章(编码:5001087146039)的备案回执遗失,声明作废。

遗失声明:万商云集(重庆)科技有限公司遗失合同2份合同编号为J220901963、J220901109声明作废。

遗失声明:重庆万云信息技术有限公司遗失合同4份合同编号为J220902031、J210901985、S221200426、J220902049声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆瑞智科电子商务有限公司:本委受理的黄霜、易金山、李庆鹏、刘琼丹与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第527-530号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月11日

南岸区王夏通讯器材经营部遗失中国银行股份有限公司重庆南坪南路支行开户许可证,账号113042316603,核准号J6530050807601,声明作废。

迁坟公告

因施工需要,重庆市沙坪坝区曾家镇原福农村胡家沟社、报子岩社、大石坝社等区域的坟墓需于2023年4月20日前全部迁出。请此区域内坟墓的坟主相互转告,及时将坟墓迁出。逾期未搬迁的坟墓,将由施工方按无主坟处理。特此通告

曾家镇人民政府 2023年4月7日

父亲:申光敏、母亲:何明莉(丽)之女申琪(琦)于2000年6月9日在重庆江北区第七人民医院出生,出生证编号A500064437,现出生证明遗失,声明作废。

遗失声明:重庆市巴南区派金蔬菜种植场遗失重庆农村商业银行股份有限公司巴南支行南彭分理处开户许可证,核准号J6530045685601,编号:653000878758,账号:1034010120440002667,声明作废

遗失声明:重庆市巴南区派全蔬菜种植场遗失重庆农村商业银行股份有限公司巴南支行南彭分理处开户许可证,核准号J6530044925801,编号:653000878229,账号:1034010120440002618,声明作废

遗失声明:遗失母亲:唐均燕、父亲:唐发泉之子唐梓恒于2010年6月03日在重庆市江津区贾嗣中心卫生院出生的《出生医学证明》编号:K500037776,声明作废。

注销公告:重庆清江国际旅行社有限公司,统一社会信用代码/注册号:91500000MA61E64QX1(原注册号:5000001800258),因决议解散,拟向登记机关(重庆市市场监督管理局)申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。债权申报联系人:彭秋,联系电话:0717-6319861,债权申报地址:湖北省宜昌市西陵区东山大道95号清江大厦1402。

重庆清江国际旅行社有限公司 2023年4月7日

♦遗失重庆晨雨文化传播有限公司财务专用章一枚,编号5001087031771作废
♦刘思宏遗失2019年12月14日核发的食品经营许可证正、副本,编码:JY25001080209924声明作废。