2024年4月18日 星期四
主编 江前兵 责编 余麟
视觉 胡颖 但雯婷 校审 曹珂

“会吃”的人生病更少

医生：好好吃饭或比吃药更重要

一直有一种说法称，“会吃”的人生病更少！你每天有在好好吃饭吗？《中国居民膳食指南》第一条准则就是“食物多样，合理搭配”。我们每个人从小养成的饮食习惯各有不同，那么，不同的饮食偏好会带来什么不同呢？

吃饭会影响人的大脑

2024年4月刊发在《自然 心理健康》的一项研究，复旦大学的科研人员分析了18万余人的饮食偏好与大脑健康之间的关系，发现均衡饮食的人表现出了更好的心理健康水平和认知功能。研究者将参与者的饮食偏好分为了4种不同的亚型：

“控糖党”——亚型1：无淀粉或低淀粉饮食偏好者

“素食党”——亚型2：素食饮食偏好者

“肉食党”——亚型3：高蛋白和低纤维饮食偏好者

“均衡党”——亚型4：均衡饮食偏好者

研究者分析了几种心理健康指标和认知功能的评分，探究食物偏好对大脑结构的潜在影响，发现“均衡党”在焦虑抑郁等心理健康问题上得分最低，幸福感最高，说明心理健康状况最好。

而且，不同饮食偏好也影响了精神障碍疾病的风险。以“均衡党”为对照：

“素食党”和“肉食党”的抑郁风险分别升高18%和22%；

“控糖党”和“肉食党”的卒中风险分别升高13%和21%；

“控糖党”“素食党”“肉食党”焦虑风险分别升高9%、26%、23%；

“控糖党”“素食党”“肉食党”进食障碍风险升高显著，分别为86%、168%、96%。不仅挑食、偏食会影响我们的心情，随之带来的可能还有营养不良。而最近的一项研究发现：营养不良或增加阿尔茨海默风险。

好好吃饭能降低痴呆风险

2024年4月北京天坛医院研究团队刊发在《营养前沿》上的一项研究显示：营养不良或增加阿尔茨海默病（AD）风险，并且随着阿尔茨海默病的进展，又会加剧营养不良。研究人员分析了266名参与者，平均年龄为65岁，包括：

第一组：73名认知正常者；

第二组：72名阿尔茨海默病引起的轻度认知障碍者；

第三组：121名阿尔茨海默病引起的痴呆者。身体成分测量显示，与前两组相比，第三组参与者的平均臂围、腰围、小腿围更低，BMI也较低。在营养评估方面，第三组的情况比前两组差，且微型营养评价得分也低于前两组。研究人员认为，营养不良很可能增加一个人患阿尔茨海默病的风险，而这反过来又会加剧营养不良。

好好吃饭或比吃药更重要

营养不良问题在老年人中相当常见。华中科技大学同济医院全科医学科主任医师周洪莲、副主任医师肖幸2022年在该院微信公众号刊文介绍，消化系统退化、多病共存、药物导致的胃肠道不良反应和社会及精神心理因素导致老年人营养不良问题日益严重，很多老年人喜欢滥用补药，却忽略了好好吃饭的重要性。改善老年人营养状况，吃饭或比吃药更重要。

《第一口：饮食习惯的真相》一书中指出，改变饮食方式远没那么容易。但关键的是，这是可以实现的。毕竟我们作为杂食性动物，并不是天生就知道该吃什么的。我们所有人都必须去学习，像孩子那样满含期待地坐着等着被喂食。但对于任何年龄的人来说，健康饮食都是一项可以学习的技能，有三件重要的事是我们所有人学了都能受益的：一是遵循规律的饮食时间；二是回应体内的饥饿信号和饱腹信号，而不依赖食物分量这种外部信号；三是乐于尝试各种食物。

上海中医药大学副教授孙丽红建议老年人吃饭做到以下6点：

1.食物选择杂一点

平均每天摄入12种食物，每周25种以上。老年人食物种类越杂越好，每天的食物种类可包含谷类、蔬果、鱼虾、肉类、蛋类、奶类、豆类和坚果等。

2.调味料选择多一点

建议每天盐摄入少于5克。菜品不只可以通过盐来调味，也可用新鲜的大蒜和洋葱，或者尝试不同类型的胡椒、醋，各种香草和香料如肉桂、丁香、肉豆蔻等来提味。

3.三餐分配均一点

建议老年人合理分配三餐能量，早餐、中餐、晚餐热量比各占全天热量的25%～30%、30%～40%、30%～35%。早餐和午餐不要将就，晚上饮食宜清淡、少油腻，适当食用些鱼虾和瘦肉类，以保证三餐热量均衡。

4.动物性食品和大豆吃一点

动物性食物弥补了植物性食物缺少足够蛋白质和脂肪的不足，而且优质蛋白质含量足。对于老年人来说，蛋白质摄入应平均分布于每日的3～5餐中，优质蛋白（含亮氨酸等）的比例占到至少50%。食欲下降和消化吸收能力下降，可以采用少量多餐的方式，以蒸、煮、炖、烩、焖等方式将这些优质蛋白质食物烹制软烂，安排在一日餐谱中。此外，也可以吃不同种类的奶类和豆类食物，如牛奶、奶粉、酸奶、奶酪、豆浆、豆腐、豆腐干等。

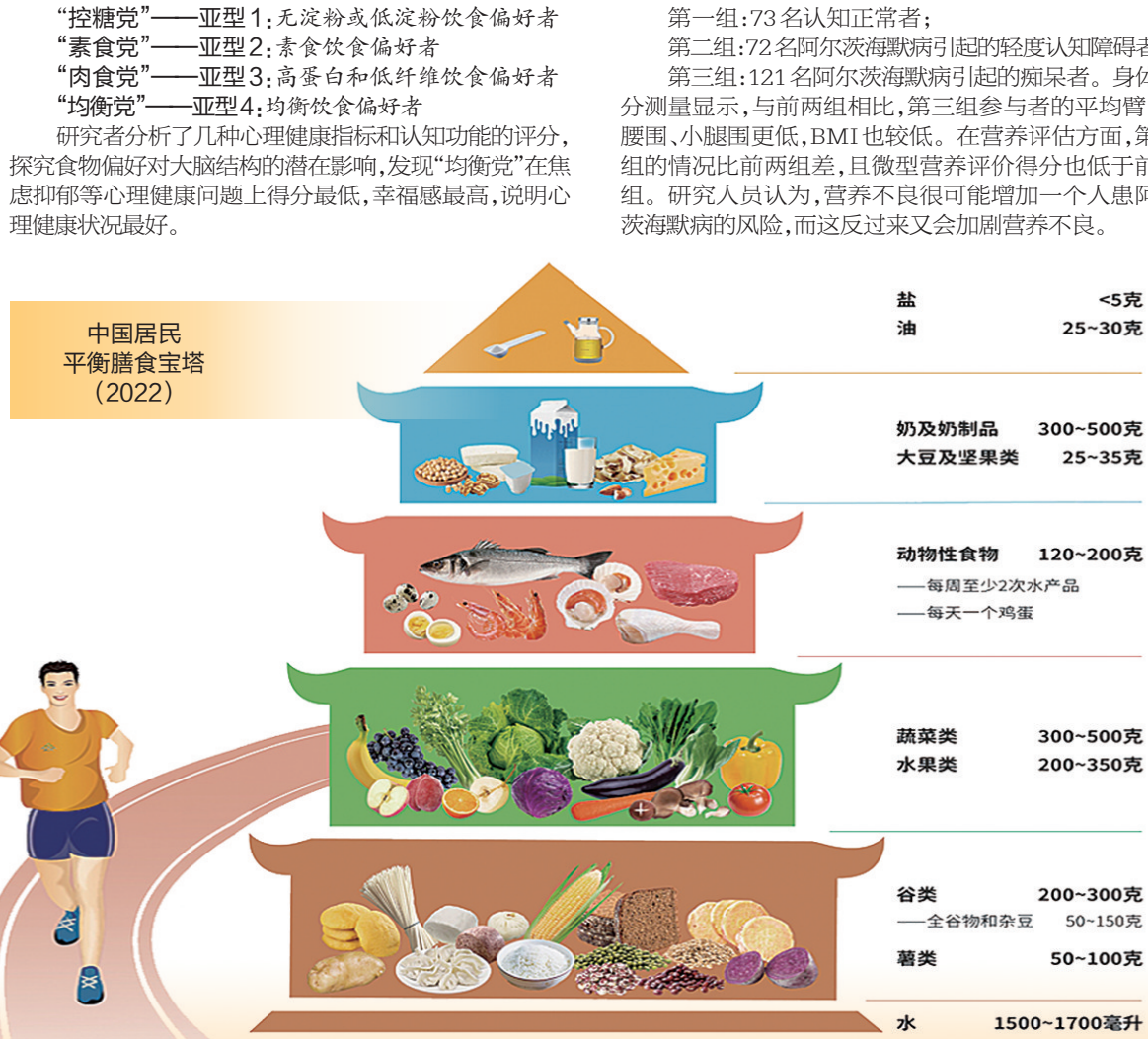
5.烹饪方式丰富点

采取不同烹调方式，丰富食物的色泽、风味，增加食物本身的吸引力，让做饭成为老年生活的一部分。

6.吃饭鲜一点

要避免吃腌制、过期、不卫生的食物，食物宜新鲜。很多老人保持着节约的传统。有的食物过期变质了舍不得扔，剩饭剩菜也舍不得倒掉。这些变质或者过期的食物，营养价值已明显下降，而且食用后有可能引发疾病。

据健康时报



新桥医院泌尿外科机器人手术突破1000例

4月16日，随着一例达芬奇机器人辅助腹腔镜下前列腺癌根治性切除术顺利完成，陆军军医大学新桥医院泌尿外科机器人手术已达到1000例，标志着该院机器人手术水平已跻身国内同行前列！

新桥医院陈许波副院长，新桥医院泌尿外科中心主任郑霁副教授，易善红教授、肖亚副教授，麻醉科手术室副主任包晓航副教授等领导和专家共同见证达芬奇手术1000例里程碑，共同为“达芬奇手术机器人中国泌尿外科临床手术教学示范中心”揭牌。示范中心的成立标志着新桥医院在机器人辅助微创手术教学培训领域取得新突破。陈许波副院长介绍，未来新桥医院将致力于培养更多优秀的机器人操作实用人才，引领达芬奇机器人手术规范化、高质量发展。

郑霁主任介绍，泌尿外科完成1000例机器人手术，是新里程、新突破，同时也是新起点。下一步将不断创新机器人手术理念和技术，为医院高质量发展添砖加瓦，让更多先进技术更好地造福患者。此外，新桥医院泌尿外科中心“达芬奇手术机器人中国泌尿外科临床手术教学示范中心”成立后，将与国内外其他教学示范中心建立合作关系，推进教师和学员互访、学术交流和联合研究，提升中心的影响力。还将致力于培训和提升医生的手术技能，推动微创外科技术的发展，为患者提供更安全、更高效、更优质的医疗服务。

曾理

中国体育彩票排列3
第24098期开奖公告
本期开奖号码：2 4 7

中国体育彩票排列5
第24098期开奖公告
本期开奖号码：2 4 7 0 5

中国体育彩票超级大乐透
第24043期开奖公告
本期开奖号码：03 04 08 14 27 +05 07

重庆市体育彩票管理中心
2024年4月17日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

◆重庆市粮食经济学会已遗失银行开户许可证，证号J6530008798801，声明作废。
◆遗失颜小翠之子吴超.于2012年3月3日出生的出生医学证明编号L500364811声明作废
◆遗失郭晓个体工商户营业执照正本，统一代码：92500000MA60A08P67，核发日期：2019年3月14日，声明作废
◆母亲：刘秋爽之女谭可艾遗失2020年6月12日的出生医学证明，编号U500082109声明作废
◆遗失李保君出生医学证明，编号：R500189046作废
◆遗失声明：遗失重庆市沙坪坝区城乡建设委员会公章一枚，编号5001065036487，声明作废。
◆药上堂药房沙坪坝区彭华锋药店遗失食品经营许可证副本，编号：JY15001060219406，声明作废。
◆遗失重庆源创联文化传媒有限公司财务专用章一枚，编号5001091003547声明作废
◆遗失重庆食尚鲜生商贸有限公司财务专用章一枚，编号5001097109556声明作废
◆遗失南川区莫小刚副食品经营部食品经营许可证副本，编号JY25001121093307声明作废
◆遗失重庆安盾物资有限公司财务章一枚，编号5001078131765声明作废
◆遗失乌江三桥汽车场发票专用章一枚，编号5002321002342作废
◆遗失重庆和祥保健食品有限公司营业执照副本统一社会信用代码91500101080166153作废
◆徽韵作废声明：2024年4月9日重庆晨报上刊登的“遗失中级监测认证（重庆）有限责任公司91500107MAC0287L1K法人章编号5001950117300声明作废”作废无效，法人章继续使用。
◆母亲：刘秋爽之女谭可艾遗失2020年6月12日的出生医学证明，编号U500082109声明作废
◆遗失李保君出生医学证明，编号：R500189046作废
◆遗失声明：遗失重庆市沙坪坝区城乡建设委员会公章一枚，编号5001065036487，声明作废。
◆药上堂药房沙坪坝区彭华锋药店遗失食品经营许可证副本，编号：JY15001060219406，声明作废。
◆遗失重庆源创联文化传媒有限公司财务专用章一枚，编号5001091003547声明作废
◆遗失重庆食尚鲜生商贸有限公司财务专用章一枚，编号5001097109556声明作废
◆遗失南川区莫小刚副食品经营部食品经营许可证副本，编号JY25001121093307声明作废
◆遗失重庆安盾物资有限公司财务章一枚，编号5001078131765声明作废
◆遗失乌江三桥汽车场发票专用章一枚，编号5002321002342作废

遗失金坪乡金坪村民委员会人民调解委员会公章编号5002379808621声明作废
遗失金坪乡袁都村民委员会人民调解委员会公章编号5002379808620声明作废
遗失金坪乡五星村民委员会人民调解委员会公章编号5002379808618声明作废

重庆綦江道路材料有限公司2024年度改性剂供应商服务（第二次）采购公告：为保障生产，我司拟采购2024年度改性剂供应商服务（第二次）公开招标，欢迎有意向并符合相关要求的潜在投标人参与竞争，请各潜在投标人于2024年4月16日-2024年4月21日到本公司领取采购文件，开标时间详见招标公告。地址：重庆市綦江区通惠街道26号附9号217室，联系人：何老师，电话：023-48795429

公告
重庆南岸风临洲幼儿园，办学许可证号：250001036000048，统一社会信用代码：52500112693906058H，自2024年7月19日起，戴雅洁不再担任该园的举办者、法人。特此告知一切债权债务人。 特此公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会更正公告
重庆鸿星达物流有限公司：
本委于2024年3月16日通过《重庆晨报》向你单位公告的例木古诉你单位劳动争议一案（渝北区劳人仲案字[2024]第1192号）的申请人姓名“何永吉”系公告错误，现更正为“何永杰”。特此更正。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会
二〇二四年四月十八日
◆遗失黄虹锦出生医学证明，编号：R500229963作废

公司分立公告
根据公司股东决定，重庆海外集团有限公司拟通过派生分立方式，分立为重庆海外集团有限公司和重庆春风汇商业管理有限公司。分立后的重庆海外集团有限公司注册资本为4450万元，重庆春风汇商业管理有限公司注册资本为12700万元。原重庆海外集团有限公司的债务中与房屋租赁相关的债务由分立后重庆春风汇商业管理有限公司承担，其他债务由重庆海外集团有限公司承担。本公司债权人如对以上债务承担方式有异议，可自收到通知后十日内公告发布之日起四十五日内，向本公司书面提出异议，或者要求清偿债务或提供相应的担保，本公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司分立将按照法定程序实施。特此公告！
重庆海外集团有限公司 2024年4月18日

遗失声明
重庆市南区道角白砂厂（统一社会信用代码：91500113MA61RD46L）遗失营业执照正副本，声明作废。
重庆市巴南区花溪林工商公司木材加工厂（统一社会信用代码：91500113MA61F12Q9B）遗失营业执照正副本，声明作废。
重庆市巴南区花溪林工商公司建材经营部（统一社会信用代码：91500113MA61F2DW09）遗失营业执照正副本，声明作废。

公告
王丽玉：您于2024年1月退休，请在2024年4月30日前，携带本人身份证到合川区疾病预防控制中心参加职业健康体检，若逾期未参加体检，视为自己主动放弃体检，由此造成的一切后果由本人负责。 合川区疾病预防控制中心

声明：黄懿本人不慎遗失壹份重庆市天主教发放的重庆市渝中区七星岗领事巷15号二单元3-4房屋租约证，特此声明！

吸收合并公告
经双方股东决定，重庆九龙安保服务有限公司（统一社会信用代码：91500107582294691G）拟吸收合并北京华苑星光文化有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01CB2R70），本次合并的形式为吸收合并，吸收合并前重庆九龙安保服务有限公司注册资本为12700万元，北京华苑星光文化有限公司注册资本50万元。吸收合并之后，北京华苑星光文化有限公司注销，重庆九龙安保服务有限公司存续，注册资本为1000万元。根据有关法律、法规的规定，北京华苑星光文化有限公司的有关债权债务均由合并后的重庆九龙安保服务有限公司承继。有关债权人自公告之日起45天向可以要求公司清偿债务或提供相应的担保。相关的债权人逾期未申报办理的，不影响本次吸收合并的实施。特此公告。
重庆九龙安保服务有限公司 北京华苑星光文化有限公司
2024年4月18日

拟申请注销登记公告
重庆复盛建设开发有限责任公司（91500000663587228U）拟向登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年4月18日起45日内向本清算组申报债权。联系电话：67860622，联系地址：重庆市江北区金港新区35号101办公室，特此公告。

交通管制通告
数广大司乘人员：2024年4月至2024年6月，因G50沪渝高速（长寿至石柱段）沿线桥梁（K1503+210-K1700+720）、G42沪蓉高速（长寿至垫江段）沿线桥梁（K1594+000-K1618+200）、G69银百高速（丰都至忠县段）沿线桥梁（K1196+520-K1220+180）进行2024年桥梁定期检查，在此期间需对进城、出城双向的应急车道及行车道占用，请过往司乘人员小心驾驶，自觉服从现场交通警和工作人员现场指挥。施工带来的不便地请广大司乘人员谅解。
重庆渝东高速公路有限公司
重庆市交通运输综合行政执法总队高速公路第四支队
重庆市公安局交通巡逻警察总队高速公路第四支队

声 明
兹有我公司依法承建的“重庆郭家沱大桥及南延伸段项目经理部变压器安装及线路架设”工程现已完工，请本工程所有债权人与本公告之日起一个月内向该工程项目部申报债权，逾期未申报，视为放弃债权，一切经济纠纷由债权人自行解决。
联系人：李微 电话：13002338896 特此声明！
甘肃省安装建设集团有限公司
二〇二四年四月十七日
遗失重庆正奥大药房连锁有限责任公司彭水县直营一店食品经营许可证正本、副本，编号：JY15002430055575，声明作废。
遗失重庆正奥大药房连锁有限责任公司彭水县直营五店食品经营许可证正本，编号：JY15002430055457（2-1）声明作废。
遗失重庆正奥大药房连锁有限责任公司彭水县直营十二店食品经营许可证正本，编号：JY15002431006269 声明作废。

吸收合并公告
重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司（统一社会信用代码91500000586880569L），注册资本为500万元，拟将对重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司（统一社会信用代码91500022705170071K），注册资本为：200万元，进行吸收合并，合并后重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司存续，注册资本：500万元，重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司依法注销。根据《中华人民共和国公司法》和相关法律法规的规定，吸收合并后重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司所有债权债务将由重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司承继，请债权人自本公告之日起四十五日内，可凭有效债权凭证要求公司清偿债务或提供相应担保。特此公告
吸收合并方：重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司
被吸收合并方：重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司
2024年4月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆万年智慧城市建设有限公司、森正建设有限公司：
本公告理应寒冰与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字[2024]第1865号），因无法直接送达需寄送达，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2024年6月3日上午9时00分在重庆市渝北区桂墅大道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，本案将作缺席审理，书以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年4月18日

重庆市万州区粮草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年4月17日，我国联合交钦洁人员在重庆市万州区塘坊大道688号的达快递分拨中心查获来寄与为433832602026757的包裹1件，上述包裹中装有卷烟玉溪（软）8条、云烟（细支大重九）8条、黄鹤楼（硬平安）8条，中华（硬）8条，并状法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：何君、刘定盛 联系电话：023-58983226 联系地址：重庆市万州区二曲新区玉石路6号绿鹰广场3号楼
重庆市万州区烟草专卖局 二〇二四年四月十七日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆和丰供应链管理有限公司：
申请人杨忠成与你单位工伤保险待遇争议案，因邮寄等其他送达未果，现向你单位公告送达本委榆南劳人仲案字（2023）第1519号裁决书。裁决：被申请人向申请人支付一次性伤残就业补助金14,378.4元（壹万肆仟叁佰柒元肆角）。自公告之日起30日内到本委领取裁决书（地址：南岸区长生桥镇政府1楼102室），逾期视为送达。被申请人不服本裁决书送达之日起十五日内向人民法院提起诉讼，期满不起诉的，本裁决发生法律效力。
2024年4月18日

拍卖公告
受委托，我公司定于2024年5月7日14时在重庆市沙坪坝区渝能路39号庆泰大厦会议室对以下重庆市房产实行的进行公开拍卖。1.万州区白岩一支路38号3单元20-1房产，建筑面积130.92㎡，挂牌价63.05万元，保证金7万元；2.万州区文化里15号2-802房产60%份额，建筑面积52.09㎡，挂牌价7.77万元，保证金1万元；3.万州区文化里15号2-201房产60%份额，建筑面积60.04㎡，挂牌价8.05万元，保证金1万元。**展示时间地点：**自2024年4月18日至2024年4月30日法定工作时间（9:00-17:00）预约到标所的市地查看。**竞买登记手续办理：**在公告期内（2024年4月18日至2024年4月30日）交纳竞买保证金到重庆齐指定账户（竞买保证金截止时间为2024年4月30日24时，以到账时间为准），并于2024年5月7日12时前凭竞买保证金交付凭证原件及有工作简险身份证件重庆市沙坪坝区渝能路39号庆泰大厦会议室办理竞买登记手续方可取得竞买人资格，逾期不予办理。**佣金：**按成交价的4%收取；**交易服务费：**按成交价的1%收取（不足1000元按1000元收取）。
咨询服务方式：023-65569069 15723044302郑老师
北京中拍国际拍卖有限公司 2024年4月18日

重庆市比铝区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中健氧元健康管理有限公司：本委受理你单位申请（渝邮劳人仲案字（2024）第302号）与你单位因劳动报酬、经济补偿引起的劳动争议一案，已审理终结，现依法向你公司公告送达仲裁裁决书。自公告之日起30日内来本委领取仲裁文书，逾期则视为送达。本裁决书非终局裁决，如不服本裁决，可自收到本裁决书之日起十五日内向有管辖权的人民法院起诉；期满不起诉的，本裁决书即发生法律效力。一方当事人不执行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。特此公告。
遗失公告：綦江金坛汽车配件有限公司工会委员会于2024年4月15日前不慎将重庆市綦江区总工会于2019年6月27日发放的工会法人资格证书遗失（证书编号：500110-1250134），声明证书编号遗失作废。

关于履行偿还工伤保险先行支付费用的公告
重庆市航麟建筑工程有限公司：因你单位未依法支付职工郑明兴工伤保险待遇费用，我中心依照区法院裁决及郑明兴本人申请，根据《社会保险基金先行支付暂行办法》相关规定，已向郑明兴支付工伤赔偿费用11232元。现根据相关规定，你单位应依法履行偿还我中心先行支付的工伤保险费用11232元（大写：壹万壹仟貳佰叁拾貳元正），请你单位在收到本公告之日起10日内向我中心支付欠款。户名：重庆市巴南区社会保险事务中心；银行账号：3100082129201022783；开户银行：工行巴南鱼洞支行。因无法向你公司直接或邮寄送达，自本公告刊登之日起10内，视为送达此通知书。
重庆市巴南区社会保险事务中心

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆科亚安防设备有限公司：本委受理罗昌勇与你单位工伤保险争议一案，现已审理终结，因直接送达及邮寄送达未果，依照《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你单位公告送达渝区劳人仲案字（2024）第35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：重庆市大渡口区松青路72号大渡口区劳动人事争议仲裁院305室），逾期视为送达。若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，可自本裁决书送达之日起三十日内向重庆市第五中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

寻亲公告
被拾给情况：2020年2月9日晚上6点左右，重庆市江津区油漆镇山冬2组火石坎路边，捡给一女婴，黄色的浴巾包裹着随身有一纸条，上面写有由生日期，小孩出生，于2020年出3月8日，无力抚养，不要了！廖沙收寄回家抚养至今，取名为：程诗涵。此寻亲广告公告有效期为三个月，联系人：重庆市江津区公安局石门分局派出所，联系电话：47371031