最便宜的降四高食材 很多人却没吃够

人到中年，很多人都躲不过“四高”问题——血压高、血脂高、血糖高、尿酸高。这时往往是这不敢吃、那不敢碰。那有没有一种食物，既非常适合“四高”人群吃，又对降“四高”很有帮助？有，真的有！如今越来越多的权威机构证实，经常吃豆类食物（豆子、豆腐等），能帮你稳住尿酸、血压、血糖、血脂，改善身体代谢健康，大人小孩都合适，但很多人根本没吃够。

国家喊你吃“豆” 降“四高”的平价食物

一提到吃“豆”，很多人的感受就是日常吃得不多。2024年国民营养健康指导委员会专门发布“减油、增豆、加奶”核心信息。其中明确指出，经常吃大豆及豆类制品可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险。高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群，如无饮食禁忌，都可增加大豆及其制品的摄入。

1. 常吃豆类，有助于降低尿酸

一直以来，不少人都把豆制品视为高尿酸和痛风患者的“禁区”，觉得嘌呤高碰不得。这真是流传多年的饮食误区。2026年4月，国际期刊《营养素》上一项由复旦大学公共卫生学院联合上海多区疾控中心追踪4万余人的研究证明：每天适量吃豆类，反而能降低高尿酸发病风险。数据显示，摄入量最高的人群，高尿酸风险直降26%。尤其是每天摄入6～28克干豆，降尿酸效果最突出。哪怕没达到推荐量，也有明确的保护作用。

2. 常吃豆类，有助于稳住血压

2026年5月，《英国医学杂志》子刊发表的一项研究发现，增加豆类、大豆制品摄入，能显著降低高血压发病风险。与摄入量最低的人群相比，常吃豆类人群高血压风险下降16%，常吃豆制品人群风险下降19%。最重要的是，研究给出最佳食用量参考：每天吃170克豆类，或60～80克大豆制品，高血压发病风险可降低约30%，日常三餐随手搭配，轻松稳住血压。

3. 改善血糖，提高胰岛素敏感性

豆类还是隐藏的“控糖能手”。2024年发表在国际期刊《营养素》上的一项长达数十年的随访研究发现，豆类摄入越多，患上2型糖尿病的风险就越低。实验证明：饮食中添加豆类，能有效改善空腹血糖、提升胰岛素敏感性。对于糖尿病患者来说，常吃豆类还能降低糖化血红蛋白，辅助平稳控制血糖。

4. 改善血脂，尤其降低总胆固醇

调节血脂，豆类在这方面优势十足。《血脂异常医学营养管理专家共识》明确指出：长期食用豆类及豆制品，可有效改善血脂指标，尤其能降低总胆固醇。有专业试验对比过牛奶和豆浆的降脂效果：健康人群长期喝豆浆，低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯均出现明显下降。用豆制品适当替代部分高脂食物，给心血管筑牢防护墙。

每天吃点“豆” 身体还会给你额外惊喜

1. 有助于延长寿命

要想长寿，日常饮食中不妨多添一勺豆。2025年，国际期刊《营养学杂志》上发表的一项研究显示，较高的豆类食品和异黄酮摄入量有助于延长寿命，显著降低全因、心血管、癌症等死亡风险，每天摄入33克豆类食品时，全因死亡风险最低。以大豆为例，它富含优质蛋白、纤维素、异黄酮等生物活性成分。其中，异黄酮被认为具有抗癌特性，还具有心血管保护作用。

2. 有效降低患癌风险

常吃豆制品，或能帮助身体建立一道防癌屏障。2024年，国际期刊《营养素》上公布的一项研究显示，经常摄取如豆腐、豆浆等豆制品，能显著降低罹患癌症的风险。具体来说，豆腐可使癌症风险下降22%，豆浆可降低25%患癌风险，而总体豆制品的摄入量则能减少癌症风险高达31%。

3. 改善失眠等问题

被熬夜、失眠、睡不踏实困扰的人，不妨多安排点豆制品。2025年，国际期刊《睡眠的自然与科学》刊发的一项研究显示，适当增加豆制品摄入量，可改善失眠。数据显示，吃豆制品最多的人（≥7次/周），相比吃得最少的人（≤1次/周），发生失眠的风险要低一半。并且豆制品吃得越多，失眠风险可能越低，摄入量每提升一个档次（如从≤1次/周提升到2～6次/周），失眠风险约降低20%。

4. 帮助强壮骨骼

到了一定年纪后，骨密度容易快速流失，骨质疏松找上门，大豆异黄酮就是天然护骨帮手。2020年，发表在国际期刊《食品科学与营养评论》上的一项研究表明，围绝经期和绝经后女性每天通过饮食补充大豆异黄酮≥90毫克，能显著提升腰椎、髋骨、股骨颈的骨密度。尤其体重正常、坚持补充超过1年的人群，骨骼养护效果会更突出。

吃“豆”记住4个关键点 养生效果加倍

1. 不同豆制品换着吃

中国营养学会推荐每天吃大豆25克（生重）及以上，相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

2. 在米饭里加点豆类

国家食品安全风险评估中心研究员方海琴指出，日常主食，用豆米饭代替纯白米饭，饮食健康级别就上了个档次。杂豆中的一些豆子，像红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。由于它们淀粉含量较高，同时富含膳食纤维、B族维生素等营养物质，可以代替部分主食。

3. 这4种豆制品少吃

注册营养师王璐提醒，油豆腐以及油炸豆腐干等，热量和脂肪含量太高，不推荐常吃；腐乳、豆豉等发酵豆制品，钠含量较高，应少吃。

4. 喝豆浆要彻底煮熟

未煮熟的豆浆中含皂素、胰蛋白酶抑制剂等有害物质，可能引发恶心、呕吐，需将豆浆煮沸后继续煮5～10分钟，使泡沫完全消失、完全煮透后才可饮用。

很多人总在追求“神奇食材”“超级食物”，却常常忽略了身边最朴素、最平价的好东西——豆类。从现在开始，日常饮食中留意加点“豆”：煮一锅杂豆粥，蒸米饭里加点豆，打一杯豆浆——你的血压、血糖、血脂、尿酸，都会悄悄对你说声谢谢。 据人民日报

常常感到头晕目眩脚软无力？

医生：当心是脑梗前兆

前段时间，重庆的彭先生发现自己经常在站起来的时候头晕目眩，多走几步路就脚软无力，他觉得这是气血不足，在家自己调理，没想到这竟是脑梗前兆。重庆医科大学附属第一医院血管外科副主任李凤贺提醒，颈动脉硬化闭塞会出现头晕、行走时下肢乏力等症状，严重时会导致脑梗。

彭先生今年64岁，大约在半年前，他发现自己经常在站起来的时候感到头晕目眩，多走几步路就脚软无力。他和家人都误以为这是气血不足，就买了许多调理气血的中药来吃。然而，几个月过去了，他的症状依旧不见好转。

在家人督促下，他来到重庆医科大学附属第一医院检查，发现病因竟是血管“堵”了。李凤贺介绍，彭先生这种情况，罪魁祸首是动脉硬化闭塞，该病是指动脉壁因脂质沉积、纤维增生等形成斑块，导致血管腔狭窄或闭塞。其中，颈动脉负责给人体头部中枢供血，严重的颈动脉硬化闭塞极易引发脑梗；下肢动脉硬化闭塞则俗称“腿梗”，延误治疗可能导致截肢。

此时，彭先生急需通过手术“打通血管”。但他的颈动脉因解剖发育原因分叉位置偏高，加上下肢血管出现梗阻，传统手术方式难以进行，医疗团队最终决定为他进行经皮经颈动脉腔内血运重建术。这是一种用于治疗颈动脉狭窄的微创介入技术，脑梗风险排除后，他又接受了下肢动脉手术。

李凤贺提醒，大家要重视血管健康问题，如出现不明原因的头晕目眩、腿脚无力、肢体麻木等症状，建议尽早到医院就诊，以免延误病情。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

刊登 13018333716
热线 15023163856

公示

经重庆公交运营公司西部分公司2026年5月21日竞争性比选，我分公司(2026年空调采购项目)，中选人为：重庆欧卡机电设备有限公司。联系人：宋先生 电话：65211491

重庆市江北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年5月7日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥步行街A区食获其涉案卷烟11个品规204条；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥未来国际楼下食获其涉案电子烟具1个、一次性电子烟35个；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥未来国际楼下食获其涉案卷烟24个品规104条；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥未来国际楼下食获其涉案卷烟30个品规111条，电子烟9个；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥方圆LIVE商场流动花车食获其涉案电子烟9个；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥方圆LIVE商场流动花车食获其涉案一次性电子烟64个；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥未来国际楼下食获其涉案卷烟19个品规24条、一次性电子烟43个；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥红旗国际楼下食获其一次性电子烟30个；2026年5月11日，我局执法人员在重庆市两江新区(江北区)观音桥街道观音桥步行街A区旁食获其涉案卷烟15个品规36条、一次性电子烟36个，请以上物主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理(电话：67744265)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，依法对涉案物品予以处理。特此公告。 重庆市江北区烟草专卖局 2026年5月22日

重庆市忠县拔山镇商会遗失社会团体法人证书正副本，统一社会信用代码51500233MJP58697TU声明作废

重庆一生平科技有限责任公司遗失中国联合网络通信有限公司重庆九龙坡区分公司开具的业务保证金收据1份，编号：1711494，金额：贰万元整，声明作废。

秦维遗失电梯操作从业资格证，编号510214198208010001X声明作废。

重庆市南岸区葛灯营理处遗失发票专用章(编号5001087101155)、发票专用章(编号5001083019014)、财务专用章(编号5001083001299)，声明作废

注销公告

经重庆市渝北区老年人体育协会(统一社会信用代码51500112683940092P)研究决定，拟将注销本协会。根据《社会团体登记管理条例》规定，请债权人债务人在登报之日起45日内到本协会办理债权债务清偿手续。特此公告。

重庆市綦江区烟草专卖局公告

2026年5月12日，本局联合缉查部门在重庆市綦江区滨河大道14号附51号(中通快递分拣中心)依法查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的快递包裹(单号为760298556075453)，内有云烟(软珍品)品规卷烟，哪管部门现场交由本局依法处理。通过收件人及寄件人等相关信息，本局无法与货主取得联系。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内前来我局(地址：重庆市綦江区文龙街道九龙大道37号；联系人：蔺敏；电话：023-48628339)接受调查处理，逾期不到，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规定，依法对该批卷烟作出处理决定。 重庆市綦江区烟草专卖局 2026年5月14日

生日祝福

今逢爱女陈知渺三周岁之庆，生活万象，四时不同，乐亦无穷。愿你坚韧勇敢，生活明朗，人生辽阔，健康成长！

特此登报，亦作留念。

公告：张国生2020年5月27日将在公司的部分股权质0.946%（68000股）转让，其仍是小组股东代表。李国平2026年1月6日将在公司的部分股权质0.028625%（20580股）转让，其仍是小组的股东代表。特此告知全体股东和相关部门。 重庆大坪百货有限责任公司股东张国生、李国平

泰节县教育工会联合会不慎遗失核准号：J6677000207303，账号：31002550090000018440的开户许可证，声明作废。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆优互智联网络科技有限公司：本委受理胥丽君与你单位劳动争议一案(渝南门劳人仲案字[2026]1992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视为送达。现定于2026年7月13日下午14时在重庆市两江新区桂溪大道10号劳动人事争议仲裁院216仲裁庭(1层)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。

重庆市南江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年5月22日

房屋出租公示

一、房屋信息

1.地址：

重庆市沙坪坝区陈家桥街道桥北路9号主楼3F；重庆市南江新区北滨一路186号7层1-8；

2.面积：沙坪坝区桥北路9号3F：1214.32㎡；

北滨一路186号7层：1540.79㎡

3.装修情况：精装。

二、出租条件与价格

1.承租人具有独立法人的公司；

2.租赁期限：签订合同之日起最短租期5年，期满后同等条件下可优先续租；

3.租赁金额：面议；

4.付款方式：签订合同之日起押1付3，租金以银行转账方式支付，每期租金提前十天支付；不含物业服务费、水电气等费用。

三、看房及联系方式

1.看房时间：提前一天与出租方联系；

2.联系人及方式：杨老师 18780966461。

重庆市测绘科学技术研究院 2026年5月21日

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市祥石嘉建材有限公司：本委受理的肖德龙与你(单位)解除劳动关系经济补偿、其他劳动报酬争议案件(渝武劳人仲案字(2026)第43号)已审结。因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书、缺席裁决结果如下：驳回申请人历仓强请求事项。根据《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第五十条的规定，当事人对本裁决不服的，可以自收到仲裁裁决书之日起十五日内向人民法院提起诉讼；期满不起诉的，裁决书发生法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可以申请人民法院强制执行。你单位可自本公告发布之日起30日内到武隆区关坪中路45号重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会领取，逾期未领取，即视为送达。特此公告。

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会 2026年5月22日

重庆兴红得彩餐饮管理有限公司，遗失重庆嘉廷祥投资管理有限公司，2025年1月6日开具的履约保证金收据，金额1472.8元，收据编号0028361；金额14716.14元，收据编号0028362；质量保证金收据，金额5000元，收据编号0028363；金额10000元，收据编号0028340，声明全部作废

注销公告

重庆市普宇船务有限公司(统一社会信用代码91500230671047766Q)因决议解散，拟向公司登记机关申请注销登记，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。已成立清算组，清算组成员为敖伟华，郎红，李国尊。请算组负责人李国尊。自登报日期起生效。特此公告。

重庆市普宇船务有限公司(统一社会信用代码91500230671047766Q)营业执照正副本及公章于2021年3月27日遗失，声明作废。

重庆市公安局南岸分局 迎龙派出所寻亲公告

姓名：张艺榆（养父母取名），女，约3岁被捡拾时间：2023年4月7日

捡拾经过：2023年4月7日清晨，张治英在云南省（具体位置不明）大街上一垃圾桶旁发现一个女婴包在毯子里，未穿任何衣物，没有任何身份信息，像是刚出生不久的，除了一张写有“生日4月7日”的纸条外无任何东西。