



如果心情不好,就来一份甜品!毫不夸张地说,甜食根本是女孩们的最佳伙伴,心情好或不好时都可以吃甜食,为的就是让自己的心情更好。然而最近却有研究发现,常吃甜食者反而容易出现“忧郁”的症状,这种说法显然和过去大家的观念大相径庭。关于甜食,我们所不知道的“忧郁风险”究竟有多大?你今天超标了吗?

心情不好吃甜食可能越吃越忧郁

果糖摄取过量影响青少年脑部导致焦虑

芒果千层酥、抹茶冰激凌、牛奶巧克力……对于甜食,很多人都难以抗拒。许多女孩更是把甜食当成宣泄情绪的出口,在压力过大或是生理期间,吃上一点巧克力绝对是她们最向往的事。

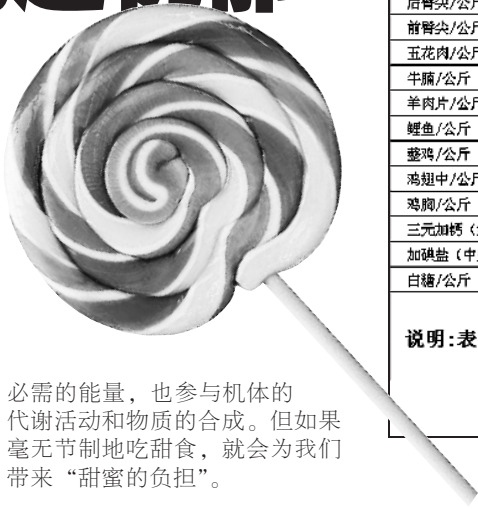
大多甜品都拥有或美丽、或可爱的外表,光是看“颜值”,就让人忍不住想要一口吃掉。但研究结果却摇醒了我们关于这份“愉悦”的幻想——长期来看,吃甜食只会让我们皱眉,而不是微笑。一项新的研究表示,若果糖摄取过多,会影响青少年的脑部,造成忧郁及焦虑情况更加严重。研究人员指出,造成青少年焦虑或忧郁的情形,是由于果糖改变了大脑对于压力的应对方式,尤其处在发育阶段的青少年最容易被影响。

甜食的诱惑:大脑“奖赏机制”带来快感

很多人都会有同感,每每心情低落时,就会不自觉地产生想吃甜食的想法,这究竟为什么呢?研究发现,甜食中的甜味能够激活大脑中的奖赏系统释放一种神经递质——多巴胺,从而让我们产生愉悦感,并成为习惯,最终导致机体对含糖食物出现渴望和成瘾效应。

多巴胺在大脑中扮演着重要的角色,指导着我们对环境中事物的注意力,比如一些美味的食物就和机体的奖赏感直接相关,当机体期待愉悦的感觉时,大脑中多巴胺系统就会被激活。这就意味着,当我们并不饥饿的时候,机体对蛋糕和巧克力的关注就会唤起我们的欲望,会诱发我们对糖类的渴求。

就这样,在大脑的奖赏机制下,我们只要吃甜食就会产生一种快感——咀嚼有助于舒缓紧张情绪;重口味(甜)能刺激食欲,让我们感觉心情愉悦;碳水化合物则迅速让血糖上升,血糖上升后我们会变得更加“满足感”。然而这所有的“理由”,都不足以成为对甜食大快朵颐的“借口”。无可厚非,糖在人类生命活动中有着无可替代的作用,为机体的生命活动、生长发育提供



必需的能量,也参与机体的代谢活动和物质的合成。但如果毫无节制地吃甜食,就会为我们带来“甜蜜的负担”。

“无添加”才是最天然最健康

戒糖不容易,想要拒绝随手可得的甜食,或许可以从一顿饱含蛋白质的早餐开始。早晨摄入蛋白质,可减少对糖类食物的渴望。究竟应该怎样“吃”才更健康?

日常摄入的主食(米、面、全谷物),含有的碳水化合物类型为淀粉及非淀粉多糖,是居民主要的膳食能量来源。WHO建议添加糖的摄入量每天控制不超过50克,最好控制在25克以下。

富含碳水化合物的主食是人体能量的主要来源。除了每天摄入适量的谷类食物,鱼、肉、蛋、奶等蛋白质食物也可提供能量和营养。许多糖潜藏在食物中,吃起来甚至不会觉得甜。番茄酱、色拉酱、意大利面酱,其中隐藏的糖分不仅让你摄取过量,更会刺激食欲让你吃得更多。

平常吃的糖果、巧克力、水果、饮料等,都含有甜味度较高的蔗糖、果糖和添加糖等。蔗糖和其他添加糖均为空白能量食物,不是基本食物,而且与肥胖、龋齿相关,因此应限制。

除了糖分,同时也要注意盐分的摄入量,食盐摄入过多可增加高血压发生的风险。根据中国居民膳食指南推荐,成人每天食盐摄入量不超过6克。烹调时应尽可能少放调味品。

一些加工食品虽然吃起来没有咸味,但在加工过程中添加了食盐,如面条、面包等;鸡精、味精等含钠量较高,应特别注意。某些腌制食品和预包装食品属于高盐食品。因此,少买高盐食品,少吃腌制食品才是健康之道。(张耀文)

生活资讯

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2018年5月16日

单位:元/公斤

品名	物美超市甘霖店	幸福超市白楼坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市城家西店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市太阳宫店	永辉超市全城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.36	8.20	8.38	8.20	8.36	12.00	9.16	7.98	8.83	4.4%
土豆/公斤	3.96	4.76	3.98	5.96	3.36	3.68	4.78	3.98	4.31	7.8%
白萝卜/公斤	1.96	1.98	1.98	1.98	1.96	1.98	1.98	2.78	2.08	6.4%
胡萝卜/公斤	3.96	4.96		5.96	3.96	3.98	6.58	5.38	4.97	7.4%
大白菜/公斤		2.56		3.00	1.98		2.80	3.38	2.74	13.0%
西红柿/公斤	5.96	5.98	4.78	4.60	5.16	4.98	7.98	4.78	5.53	-15.3%
黄瓜/公斤	3.36	2.96	2.78	5.76	3.36	2.98	3.58	1.98	3.35	-15.2%
葱/公斤	1.98	3.36	3.98	3.98	3.76	3.18	6.58	3.98	3.85	0.1%
姜/公斤	11.76	9.98	11.98	9.96	11.76	9.98	11.98	★5.9	10.41	2.5%
蒜/公斤	1.98	7.76	9.98	9.96	5.96	5.78	11.98	9.98	7.92	17.0%
圆白菜/公斤	3.36	3.38	3.38	5.18	3.36	3.28	3.38	3.38	3.59	0.4%
芹菜/公斤		4.96	5.98	2.38	5.96	4.96	5.36	5.98	5.08	9.4%
菠菜/公斤	★2.9	3.98		2.38	★2.9	2.98	2.30	★3.9	3.05	-9.5%
油菜/公斤	★1.9	3.10		2.38	★1.9	2.38	2.78	1.98	2.35	-28.4%
富强粉/公斤(古船)	3.96	4.36				4.39	3.96	4.36	4.21	1.7%
大米/公斤	4.98	4.78	5.18	4.30	4.58	5.28	5.56	5.38	5.01	-1.5%
玉米面/公斤	4.98	3.76	4.76	11.60	4.98	4.80	4.78	5.96	5.70	0.0%
绿豆/公斤	9.38	11.40	9.98	19.80	9.38	9.98	15.60	7.98	11.69	0.9%
花生油/升(鲁花一级)	29.10	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	23.38	27.98	27.50	-1.5%
大豆油/升		7.38		8.58		8.78	8.58	8.58	8.38	-0.4%
香油/升	57.56	57.33	57.55	50.00	57.56	44.21	57.11	57.56	54.86	0.0%
后臀尖/公斤	25.96	17.80	11.98	17.00	11.76	16.60	23.80	15.96	17.61	2.2%
前臀尖/公斤	25.96	15.96	11.98	17.00	11.76	15.80	23.20	11.96	16.70	9.7%
五花肉/公斤	29.96	19.96	13.98	11.98	15.96	18.40	47.60	13.98	21.48	10.1%
牛腩/公斤	39.96	55.60	51.96	93.80	39.96		73.60	51.96	58.12	12.7%
羊肉片/公斤	99.60	65.80	85.96	77.60	59.80	76.00	87.60	73.96	78.29	4.0%
鲤鱼/公斤	17.76	21.80	15.98		17.98	18.00	39.60	13.98	20.73	-8.6%
整鸡/公斤	31.96	17.80		15.96	11.98	16.80	21.96	13.96	18.63	-8.8%
鸡翅中/公斤	35.96	35.96	37.96	39.80	35.96	38.60	41.20	35.96	37.68	-7.0%
鸡胸/公斤	17.96	17.80	17.98		15.96	23.60	17.60	15.98	18.13	7.7%
三元加钙(袋)/248克		2.50	2.10		2.00		2.10		2.18	-2.2%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.1%
白糖/公斤		11.96		13.40		13.60	15.40	13.80	13.63	-4.8%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台工商分局对辖区市场进行督导检查

为深入学习贯彻落实党的十九大精神,提高市场精细化管理水平,推动辖区品牌经济发展和营商环境持续优化,4月16日,丰台工商分局市场科、商标科、广告科联合对辖区内市场进行督导检查。

在检查过程中,相关科室立足自身职能,针对各市场的

经营特点,因地制宜推进督导检查

工作。市场科对市场管理人员进行培训,指导市场主办单位完善档案管理制度,履行好市场监督管理责任,维护良好市场秩序;商标科要求市场主办单位严格落实商标授权经营制度,加强商标管理,纠正注册商标使用不

规范等问题;广告科指导市场主办单位提高广告管理水平,引导商户规范广告用语,杜绝侵害消费者权益的虚假宣传。

(马兰)



声 明

北京市烟花鞭炮有限公司工会不慎将工会专用收据(起止号码为1009384381至1009384400)丢失。特此声明

北京市烟花鞭炮有限公司工会
2018年5月15日

公 告

原电车分公司职工刘宏霞(员工卡号09016085),你因违纪旷工,电车分公司已于2018年4月28日与你解除劳动关系,2018年5月11日已将你的人事档案转出至你户口所在地街道社会保障事务所,请于7个工作日内到该社会保障事务所办理相关手续,如未按时办理产生的一切后果由你个人承担。

电车分公司
2018年5月15日

公 告

电车分公司职工马良龙(员工卡号09003935),你自2016年9月12日起至2018年4月26日止,未按照分公司规定履行请假手续,属于严重违纪,根据你所在车队的统计,自2016年9月12日起至2017年7月4日止,你已构成连续旷工182天。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条规定:连续旷工3天,12个月内累计旷工5天的,用人单位与劳动者解除劳动合同之规定,分公司可以与你解除劳动合同。请你自登报生效后15日内到分公司人力资源部报到,及时上交病假条等请假手续材料,接受分公司对你的处理。否则,分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》的相关规定与你解除劳动合同。

因你是工伤人员且未进行工伤劳动能力鉴定,望你尽快与电车分公司联系,配合办理工伤劳动能力鉴定及解除劳动关系事宜。你若未如期到分公司报到,将视同你放弃工伤劳动能力鉴定和工伤保险待遇,在分公司与你解除劳动合同后将为你办理工伤减少,你将不再享受工伤保险待遇,由此发生的有关工伤保险待遇问题由你个人承担全部责任。

电车分公司
2018年5月15日

公 告

电车客运分公司职工佟翠花(员工卡号09011161),你自2017年7月17日起至2018年4月19日止,未按照分公司规定履行请假手续,属于严重违纪,根据你所在车队的统计,自2017年7月17日至2017年9月25日,你已构成连续旷工51天。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条:连续旷工3天,12个月内累计旷工5天的,用人单位与劳动者解除劳动合同之规定,分公司可以与你解除劳动合同。请你自登报生效后15日内到分公司人力资源部报到,及时上交病假条等请假手续材料,接受分公司对你的处理。否则,分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》的相关规定与你解除劳动合同。

电车分公司
2018年5月15日