生活中,有很多因素会让我们无意识地暴饮暴食,如和朋友聚餐时,边吃边喝边聊,不自觉中,已是酒足饭饱,但停不下筷子;还有一些人,看到食物就想吃,没有节制,吃着吃着,胃撑大了,身体胖了,嘴还是停不下来,男士多有了"啤酒肚",女士多是腰间出现了"游泳圈"。为此,首都医科大学宣武医院消化科郑至达提醒,暴饮暴食的坏习惯,可能正在毁掉你的胃,伤害着你的健康。

大胃王
背后的疾病隐患

□本报记者 闫长禄

暴饮暴食会引发多种疾病

肥胖和心脑血管疾病

现代人生活水平高,难免摄入过量的碳水化合物和脂肪,这些多余的"营养物质"堆积在体内难以被消耗,其后果就是肥胖和一系列富贵病。大量科学研究已证实,肥胖是代谢综合征的表现之一,它不仅会使人的体重增加、颜值下降,还常常伴随着高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病,进而大大增加冠心病、脑血管病等严重疾病的风险。"众所周知,这些心脑血管疾病现已成为健康的头号杀手。"郑至达说。

功能性胃肠疾病

郑至达介绍,吃得过多、过快、过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,极易引起多种功能性胃肠疾病。首先,大量食物在胃内堆积难以消化,会出现消化不良。其次,过量饮食后胃排空延迟,且高糖、高脂、油腻饮食会降低下食管括约肌压力,导致胃食管反流病。部分消化功能差的人群若摄入过多油腻食物,其中的脂肪等成分无法很快被分解吸收,会使肠道蠕动加快,从而出现腹泻。另外,不合理的饮食结构,如高蛋白、低纤维素饮食,会使肠道蠕动减慢、肠道菌群失调,从而出现便秘。

癌症

不良的饮食习惯和不合理的膳食结构不仅会导致功能性胃肠疾病,甚至可能诱发癌症。"如经常进食过烫的食物会增加食管癌风险,偏爱高盐和腌制食物会增加胃癌风险,长期高蛋白、低纤维素饮食会增加大肠癌风险。"郑至达提醒。

急性胰腺炎

胰腺是人体重要的消化器官,它负责分泌多种消化酶并参与血糖等物质的内分泌调控。郑至达提示,暴饮暴食会导致胰腺负担大幅增加,此时就有可能诱发急性胰腺炎。长期暴饮暴食常伴有高脂血症,同样也是急性胰腺炎的重要病因之一。急性胰腺炎是消化系统的危重疾病,无特效治疗药物,重症患者会发生多器官衰竭甚至死亡。

肾病

肾脏是人体重要的排泄器官,我们摄入的食物、药物等经过吸收、分解、代谢后产生的废物通常都要经过肾脏排出。饮食过量,尤其是长期高蛋白、高嘌呤饮食会加重肾脏负担,可能导致肾功能损害。"特别是本身有慢性肾病、高尿酸血症的人群,更应注意合理膳食。"郑至达说。

如何做到健康饮食?

想想这么多的疾病在等着我们,所以更要管住自己的嘴了。那我们怎样才能做到健康饮食呢?郑至达提出了三点建议:

首先,坚持七分饱。"每餐七分饱,健康活到老"。对于正常人而言,吃七分饱才能既保证营养摄入,又有助于控制体重。七分饱是一种因人而异的感觉,不是很好衡量。概括来说,是一种似饱非饱的感觉。就是在吃饭时间相对规律的情况下,不会在第二餐之前太早就出现饥饿感。但因个体差异较大,除了自身感觉外,实际的进餐量还应结合个人日常能量消耗、体重变化、血糖、血脂等指标综合判断。

其次,坚持专心吃饭。如果边吃边聊,或者边吃边看电视,就很难感受到饱感的变化,从而不知不觉地饮食过量。另外,专心吃饭有助于提高消化功能,从而避免出现消化不良等症状。

最后,坚持营养均衡。多种疾病都是由不合理的饮食结构导致的。肉类、甜点等美味的食物固然吸引人,但应注意节制,并注意荤素搭配,多吃新鲜蔬菜水果。合理的饮食结构更符合人们对各种营养的需求,也更有益于身体的健康。

不法分子顺手牵羊盗快递包裹 朝阳警方以案释法为您支招

□本报记者 闫长禄

一年一度的"双十一"购物节过后,不少市民朋友在喜悦中开启了"坐等收货"模式,大大小小的快递包裹量暴增,快递小哥们也忙得应接不暇,当然也有个别心怀不轨之徒趁机来"顺手牵羊",对快递包裹动起了歪脑筋。

近日,朝阳公安分局潘家园派出所接事主鲍先生报警:放在自己家门口的快递不见了。原来,鲍先生接到快递员电话,被告知自己不久前网购的东西到了,然而当时正赶上有事不在家,鲍先生遂委托快递员将东西放在家门口。然而不想等到了家门口,快递却死活找不着了。

接报警后,民警迅速开展工作。经过走访调查,一名身穿深色外衣、背黑色双肩包的男子进入了民警的视线。

该人在鲍先生报警当日,曾进入鲍先生所在居民楼,在离开时手里却拿着一个快递包裹,并且身上的双肩包相比进楼时明显装满了东西。在搜集好相关证据后,民警果断出击,在该男子居住地将其抓获,并当场起获被盗物品100余件,以及大量地址各不相同的快递盒。

民警分析梳理发现,新冠肺炎疫情发生以来,很多社区都设置了无接触快递存放点,这样既减少了人员的密切接触,降低感染风险,又不致影响群众的正常生活,但这些存放点却被一些犯罪分子盯上。有的事主则是在接到取货通知时,因无法第一时间领取,遂要求快递员将包裹放在门口或楼道内,这也给了窃贼可乘之机。

那么,该如何防范此类案件的发生呢?朝阳警方提示:1.当您接到领取快递信息时,应尽快前往领取,如有不便,可与快递员电话协商择期派送,也可请快递员将包裹暂存在上锁的快递自提柜中;2.贵重快递包裹请您务必当面领取,并做好必要的开包检查;3.当您委托亲朋好友代为领取时,应与其保持联系,确保快递领取无误。

声明

北京市正阳门管理处工会,不慎将单位工会法人法定代表人证书丢失。声明:北京市正阳门管理处工会法人法定代表人证书作废!

特此公告

北京市正阳门管理处工会

2020年11月24日

【健康红绿灯】

绿灯

吃鸡蛋也可护眼明目

鸡蛋是大家公认的营养品,鸡蛋清含有不少的蛋白质营养,可以使人的体质增强。蛋黄里的叶黄素和玉米黄素,这两种都属于抗氧化物质,能够使眼睛得到保护,减少眼睛受到紫外线的伤害。经常吃鸡蛋还可以预防白内障,有助于保持视力的正常,延缓眼睛衰老的速度。

脚踝粗跟腱更健康

纤细的脚踝虽然更好看,但研究发现,脚踝粗的人平衡感好,走路更稳,不易摔倒。脚踝看着粗,是因为皮下有柔软的脂肪组织,表明跟腱更健康,脚部及下肢结构完好,更有助于保持身体平衡,走路更加稳健。不过需要提醒的是,如果脚踝突然变得肥厚浮肿,可能是心脏或肾脏疾病发出的警报。

红灯

长痘期间避开3类食物

除了辛辣刺激类食物,爱长痘的人群还要当心3种食物:①糖类和高血糖反应的碳水化合物食品。痤疮患者要注意少吃甜食,面包、蛋糕等超高血糖反应的食品最好不要吃了。②减少牛奶和乳制品的摄入。奶类中的乳清蛋白会促进皮脂腺分泌油类物质,对此过敏的人食用后易导致痤疮增多。③高油脂食品。高油脂食品有大量饱和脂肪,易刺激皮肤分泌更多油脂。建议长痘人群少吃油脂高的肉类以及油炸类食品。

趴着睡或加深近视

由于午休时间短,或没有条件平躺,许多上班族及学生们选择趴在桌子上眯一觉。这种习惯不仅对脊椎不好,还会伤害眼睛。趴在桌上睡觉,会对眼球造成压力,眼睛充血,醒后出现暂时性视力模糊。长此以往会导致眼睛干涩,眼压过高,阻碍眼球内血液循环,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,不但容易加深近视度数,还会诱发青光眼,高度近视人群尤其要注意。

·广告·

个体工商户转变企业组织形式公告 北京鑫顺旺祥商贸中心,统一社会信用代码为:110117604141375,现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限公司,变更后企业名称为:北京鑫顺旺祥商贸有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户签名:张金鑫 2020年11月24日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京彦俊小吃店,统一社会信用代码为:92110117MA00FHP47K,现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限公司,变更后企业名称为:北京京利餐饮有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户签名:刘彦俊 2020年11月24日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京市海淀区上庄镇高连琴废品回收站,统一社会信用代码为:92110108L4113194XP,现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限公司,变更后的名称:北京腾飞聚品再生资源回收有限公司,本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户签名:高连琴 2020年11月24日

吊销转注销公告 北京大葱传媒有限公司(统一社会信用代码:91110302MA00AJJB4B)经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:王晓磊、河北鸿能电子商务有限公司、周斌,清算组负责人:王晓磊,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

吊销转注销公告 北京双燕凯盛纺织品商行(注册号:110106604473660)经法人决定,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:周双燕,清算组负责人:周双燕,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

吊销转注销公告 北京龙腾九洋商贸有限公司(统一社会信用代码:91110114093362501G)经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:张建强、岳怀忠,清算组负责人:张建强,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

吊销转注销公告 北京中达恒润企业策划有限公司(注册号:1101012565172)经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:张少斌、郑彩伟,清算组负责人:张少斌,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

吊销转注销公告 北京讯远伟业计算机网络技术开发中心(注册号:110105003268139)经股东大会决议,拟向企业登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:李庆国、齐滨泰,清算组负责人:李庆国,请债权债务人于公告之日起45日内向本企业清算组申报债权债务,特此公告

吊销转注销公告 北京瑞丰联行房地产经纪有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01CT061K)经股东决定,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:温洪凤,清算组负责人:温洪凤,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

吊销转注销公告 北京中联万鹏科技有限公司(注册号:110105011744585)经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:贾宜虎、纪德宇,清算组负责人:贾宜虎,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京喜筠投资管理有限公司(统一社会信用代码:91110108355257753 7)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:郭凌云、张皓智、张冲、于传银、刘凤云、王晓军、闫伟,清算组负责人:郭凌云,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京元亨盛丰智能化科技有限公司(统一社会信用代码:91110108687647184J)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:张亚平、陈尚运,清算组负责人:陈尚运,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京联拓日新能源科技有限公司(统一社会信用代码:911101055876910225)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:孔亮、宋超,清算组负责人:宋超,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京极致润达商贸有限公司(统一社会信用代码:91110114551408096 6)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:孙秀华、任洪喜,清算组负责人:孙秀华,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京润武信达货物运输有限公司(统一社会信用代码:91110114MA00350071)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:武跃家,清算组负责人:武跃家,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

本报刊登热线 13699137322