

撑“大”了的胃 还能这样“缩”回去

编者按:天气越来越热,放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了!怎么办?减肥!可有些人会发现,无论如何也管不住自己的嘴,因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯,早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是,还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”,从而减少不适和肥胖的风险。



»»»»»»»»

胃口越来越大 当心慢性病找上门

研究表明,胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明,肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外,一些研究还表明,胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现,肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外,该研究还发

现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低肥胖的风险。

胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现,胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的独立危险因素。该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

»»»»»»»»

要想“缩”胃 得科学饮食

首先,我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如,可以将三餐改为五餐,每餐减少一些食物的摄入量。此外,避免一次性大量进食,可以尽可能地让胃保持在正

常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物,让食物充分混合唾液,这样可以减少食物的体积,使胃容积减小。

其次,我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含

膳食纤维的食物,例如水果、蔬菜、全麦面包等,这些食物可以增加饱腹感,减少饮食物。

最后,饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵,不吃过于油腻的食物,避免过度饮酒等不良饮食习惯,这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

»»»»»»»»

运动神助攻 也能让胃变小

除此以外,增加运动量尤其是规律性运动,也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里,可能有人会有疑问,这消耗大不是更容易饿,吃得更多了吗?

运动帮助减少撑大的胃,原因有以下几点:

首先,适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢,促进脂肪燃烧,减少身体脂肪堆积,最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担,缩小胃的容量。

其次,运动可以刺激肠

道蠕动,促进食物在肠道中的消化和吸收,减少食物在胃内停留的时间,从而减少,胃的膨胀感,使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后,运动可以帮助减少压力和焦虑,促进身体放松,从而减少暴饮暴食的行为,避免过度进食导致胃部容量增大。

那么,运动后饿了真的可以加餐吗?运动后可以科学加餐,保持健康的饮食计划,执行上述控制饮食原则。运动后加餐,计入上述的五次进食的一餐中,每次进食量适量,不要过度饱胀。且进

食时尽量慢咀嚼,充分咀嚼食物,让胃部有足够的时间来消化食物,同时也可以让身体更好地感受到饱胀感,达到缩小胃的目标。

总之,通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担,从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时,调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是,这些措施需要长期坚持才能取得效果,同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要,建议咨询医生或营养师的建议。

(本版稿件据新华网)

新疆塔城农村商业银行股份有限公司长青路支行(原卡浪古支行搬迁网点)装修工程招标公告

项目编码:TDZBGC(ZYX)2023-15

1.招标条件

本招标项目新疆塔城农村商业银行股份有限公司长青路支行(原卡浪古支行搬迁网点)装修工程已核准建设,建设单位为新疆塔城农村商业银行股份有限公司,建设资金来源为企业自筹资金,该项目已具备招标条件,现对该项目进行公开招标,择优选定施工单位。

2.项目概况和招标范围

2.1 项目名称:新疆塔城农村商业银行股份有限公司长青路支行(原卡浪古支行搬迁网点)装修工程。

2.2 建设地点:塔城市长青路支行。

2.3 建设规模:新疆塔城农村商业银行股份有限公司长青路支

行(原卡浪古支行搬迁网点)装修工程所有工程量清单范围内的全部施工内容(具体内容详见工程量清单)。

2.4 招标范围:全套施工图纸、招标文件、工程量清单及答疑文件所示范围全部内容。

2.5 计划投资额:75万元。

2.6 计划工期:2023年7月22日至2023年9月19日竣工。总工期60日历天。

2.7 工程质量要求:合格

3.投标人资格要求

3.1 具备法人独立资格,具有独立订立合同的能力,并在人员、设备、资金等方面具有承担本项目施工的能力。

3.2 本招标项目要求投标人具

备建筑装修装饰工程专业承包二级及其以上资质;投标人拟担任本招标项目负责人应具备不低于建筑工程专业贰级注册建造师证书及有效的安全生产考核合格证书。

3.3 不接受有不良行为记录且在限制市场准入有效期内的企业投标。

3.4 本项目不接受联合体投标。

4.招标文件的获取

4.1 请于2023年6月26日至2023年6月30日,每天10:00时至14:00时,16:00时至19:00时(节假日不休息)到西部小区门头二楼原亚当伯乐生活运动馆购买招标文件,购买招标文件时需携带以下资料。

法人授权委托书、委托人身份证及法人身份证复印件、企业法人营业执照、企业资质证书(可携带有二维码的复印件)、安全生产许可证、注册建造师证(建筑工程专业贰级及其以上)及身份证复印件及安全生产考核证、外省企业提供进疆信息报送册。

(以上证件均应当为原件(带二维码的证件可提供加盖公章的复印件),并同时提供两套加盖公章的复印件,复印件单面复印,按上述先后顺序装订,不接受公证件,缺一不可,均在有效期内)。

4.2 招标文件售价:500元/份,过期不售,售后不退。

5.投标文件的递交

5.1 投标文件递交的截止时间

(投标截止时间,开标时间):2023年7月17日16时30分,地点:西部小区门头二楼原亚当伯乐生活运动馆会议室。

5.2 逾期送达的、未送达指定地点的或者不按照招标文件要求密封的投标文件,招标人将予以拒收。

6.联系方式

招 标 人:新疆塔城农村商业银行股份有限公司

联 系 人: 综合办公室

联系电话: 0901-6297033

招标代理机构:新疆正云祥项目管理有限公司

联 系 人: 刘工

联系电话:17799016564

公 告

沙湾市东升煤业有限责任公司原股东方联系,并同步报沙湾市宝英煤炭有限责任公司。上述各诉求经依法登记核查,有效诉求由沙湾市东升煤业有限责任公司原股东方(吉林)科技集团有限公司

负责处理。否则,视为自动放弃,沙湾市东升煤业有限责任公司(东升煤矿)新企业负责方不再承担任何协助处理各类诉求之责任;亦不承担任何其它责任。

沙湾市东升煤业有限责任公司(东升煤矿)

联系人:苏先生

电话:15229183193

王先生
电话:029-34767931
沙湾市宝英煤炭有限责任公司

联系人:冒先生
电话:15162177951

特此公告。
沙湾市东升煤业有限责任公司
沙湾市宝英煤炭有限责任公司

2023年6月18日

沙湾市东升煤业有限责任公司(东升煤矿)股东宽量(吉林)科技集团有限公司(甲方)将其持有的100%股权转让于沙湾市宝英煤炭有限责任公司(乙方)。为维护各方合法权益,确保股权正常转让交接,甲乙双方共同发表公告声明:依双方股权转让合同之约定,该公告公示十天后,双

方将完成股权转让工商登记变更、股权转让价款支付、煤矿交接等事宜。在此之前,凡企业、社团、组织、自然人等等各种利益诉求方,对沙湾市东升煤业有限责任公司存在股权、产权、债权、债务、抵押、担保、保权、司法执行、补偿、赔付、安置、保障、社保等等各种诉求或纠纷的,均应直接向