是真的吗

吃添加糖能补元气,让人快乐?

吃添加糖可能会产生短暂的愉悦感,同时也会增加抑郁的风

糖分进入身体后会激活大脑中的愉悦及奖赏系统,给人带来愉 悦感,但这种感觉并不会持久。

研究发现,受糖分摄入引发的胰岛素分泌、能量代谢等因素影 响,吃糖后一段时间身体不仅不会变轻松,反而会更加疲劳,大脑反应也会变迟钝。 糖分在内体还会消耗 B 族维生素, 而维生素 B1、B6、烟酸缺乏时都会影响神经系统 功能和神经递质平衡。

据中国疾病预防控制中心

@所有读者,如果在生活中有什么疑问,想请专家解答,请拨打本报热 线电话63900090,或通过邮箱13238683@qq.com投稿。

●重庆吉之汇国际农贸物流城联合工会委员会遗失重庆!●甯嘉毅遗失残疾证50010220070902537254声明作废 永川区总工会2018年12月10日核发的工会法人资格证.●遗失重庆市巴南区吉光片羽艺术培训有限公司 书正副本,统一社会信用代码81500118MC338244X1财务专用章壹枚、编号5001137194580,声明作废 右対即2018_12_10至2023_12_00) 吉明H示原性作序 ●湯失重庆JT海文化传播右限公司公音编号50010 陈英法人名童(编号5001137195749),声明作废的、财务专用章编号 ●重庆重客隆商贸有限公司工会委员 会遗失招商银行重庆总部城支行开 户许可证:核准号J6530040351102 账号123905675410801,声明作废 拍卖有限公司 2023年12月21 公告 ●张大东遗失食品经营许可证副本,许可证编号

JY15001130117392,发证日期:2019年01月1 日 有效期至・2024年01月10日 特計書間作品 ●重庆市渝中区三台商会遗失招商银行重 庆大坪支行开户许可证, 账号 12390762241 ●彭水苗族十家族自治具长牛镇人民政府遗

●成都市台盖餐饮管理有限公司重庆江北区红石路分公司

膏枚(编号5001018071030),声明作废

●重庆宇诺嘉医疗科技有限公司遗失第二类医疗器械

营备案凭证编号:渝北药监械经营备20220359号,声明作房 ●重庆字诺嘉医疗利枯有限公司溃失医疗器械经营许

正正副本,编号:渝北药监械经营许20220182号,声明作房 ●重庆字诺惠医疗科技有限公司溃失医疗器械经营营

●史具富渝白洒酿浩厂溃失公音

辆冷 A6615T 的营运证 证是500100061378 亩即作 ●遗失2023年3月2日核发的重庆伊势括供应链管理有限公司

章膏枚,编号500240300657,声明作废

●遗失重庆建福模具制造有限公司

●遗失石柱土家族自治县克林雕塑厂

● 本語中山田県市日本日7KA中国八江山巴北山田7X山 廖绍波、郭峰安、王潘 遠大皇弘曾河近江4年317250016012822,荊州核 厚荣、姜辛前、刘祥林 ● 重庆华勇鑫商贸有限公司遗失公章位职责,履行签字职能 壹枚(编号5002435023629),声明作废

●重庆仙福祥药房遗失公章一枚 ●溃失重庆沅沐律师事条所杢宏憨律师执业 ●郑莹莹遗失恒大雅苑75号地下车库负3层-3823收

●重庆市弛耐普工贸有限公司遗失公章(5 78145397)原印音备室同执单 吉明作原 ●巴南区雲端野营餐饮服务中心遗失食品经营 许可证正副本:编号JY25001131046355声明/惊 ●重庆观点园林工程有限责任公司遗失公章500

97081068 财务专用音5001097081069吉眼作序 ●云阳县瑞新生态农业专业合作社遗失 公音膏枚(编号5002351024761).声明作房

观定,现予公告。如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2024年1月5日之前)将异议书面材料送达我机构。逾期无人提出异议或者异议不成立的,我机构将引以将门、提供工商进入资金已经进行。

人3	《豆记。并以书画材科达达地址: 儿龙坡区且港大坦 3 亏(支理科)							
字号	权利人	不动产权利 类型	不动产坐落	不动产单元号	不动产 面积	用途	备注	
1	重庆市九龙坡 区西彭镇人民 政府	国有建设用 地使用权	九龙坡区西彭 镇元明街50号	500107016018GB00080	126.9	医疗卫 生用地		
F* & +								

●舒音溃失执业助理医师证 证 枚、編号:5002331035553、声明作废 ●遗失重庆华豪源防水保温工程有限公司财务专用章 壹枚編号5001137130042)、冯新政私章壹枚,声明作废 ●重庆市出租汽车有限责任公司第二分公司遗失车

二、票据編码: 4020001,票据名称: 重庆市预交住院医药费专用收据,批次号: 2016,票据起止编号: 005893495-005893500;三、票据编码: 4030001,票据名称: 重庆市预交住院医药费专用收据,批次号: 2016,票据起止编号: 007475667, 007475681

马上考研却想放弃 我该怎么坚持下去?

读者陈臻:12月23日就要考研了,上个星期去医院,诊断出中度抑郁,重度强迫,人 际关系敏感之类的。其实之前就有症状,只是最近因为压力大,更加频繁和痛苦。心脏 总是很难受,总是走神,注意力不集中,背书背一会儿就背不下去。

每天的学习任务总是完不成,更加焦虑,然后恶性循环。没有可以倾诉的朋友,又 怕爸妈担心,更怕他们不理解,每天只能自己憋在心里,每天都很想哭。觉得自己肯定 考不上了,想放弃,但是又怕面对失败,我该怎么办啊?



雍那 ■心理主治医师

【劳逸结合】 总是注意力不集中,那么可以适当休息一下,做一些 自己爱好的事情,或者给自己放个假,出去散散心。不管是抑郁还是强 迫,都存在相应的事件。人际关系敏感,也存在原因。我们需要从具体 事件入手。把生活中,学习中,人际关系中存在的问题处理好了,那么 自然可以从这些负面情绪中走出来。

【术业专攻】 即使有可以倾诉的朋友,人家也不是专业人士,爸妈也 没学过专业的心理咨询技能,他们都无法很好地处理你的负能量。所以 说,学会让专业的人做专业的事,术业有专攻。对于考研这件事,咱们只 要努力了就好,结果固然重要,但是更重要的是这个过程。害怕失败,想 要放弃,都是源自于你过分关注结果。只问付出不问收获的人会最有所 获,只问收获不问付出的人会一无所获。 重庆晚报-厢遇记者

冬季进补最佳搭档:香菇

'三九补一冬,来年无病痛",此时是进补的大好时机。给大家推荐一种特别适合冬 季进补的应季食材——香菇,其又名冬菇,素有"菇中皇后"的美誉。无论从中医还是现 代营养学的角度来看,香菇都特别适合冬天吃。

有助补充维生素D

阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足、衣服较厚等原因导 致人体容易缺乏维生素D。香菇富含麦角甾醇,这种物质在阳光照射后能转变为维生素D。

有助预防便秘

冬天天气干燥,再加上活动量减少,很容易发生便秘,补足膳食纤维有助预防。数据显 示,鲜香菇膳食纤维含量为3.3克/100克,远高于芹菜、白菜等蔬菜。

更难能可贵的是,香菇口感嫩滑细腻,不像其他高纤维食物那么令人难以下咽。

有助控制体重

因为吃太多高脂肪肉类,冬天很容易长胖。香菇的口感也和肉类似,但脂肪含量很低,仅 为0.3%,非常适合爱吃肉又想控制体重的人。

特别值得一提的是,香菇还富含拥有多种健康益处的植物化学物—— 民膳食指南(2022)》指出,香菇多糖等植物化学物具有多种生理功能,比如抗氧化、抗炎、调 节免疫力等,因此具有保护人体健康和预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的作用。

据生命时报

"老书记"教"新书记"学党建

为帮助新上任的党组织书记快速熟悉业务,进一步提升业务能力,连日来,大渡口区建胜 镇开展了一场"'老书记'教,'新书记'悟"的经验座谈会。

在座谈会上,社区5个"老书记"带着今年上任的3个"新书记"围绕"基层党建抓实效""立 足岗位做贡献""我为群众办实事"等方面分享工作经验。

其间,结合所学、所悟、所感畅所欲言,互学共促同进步,有效促进基层党支部书记"想、讲、 能力全面提升。

与会"新书记"表示,本次座谈会受益良多,通过经验分享、共享资源,集思广益研究工作对 策、措施。后续将立足岗位,不断为居民群众办实事、解难题。 重庆晚报通讯员 刘洪珍

物业、消防合力扑灭居民家中火

近日,位于大渡口区跳磴镇中顺社区金地自在城锦苑某居民家里突发火灾。

金地智慧服务集团员工刘伟接到火警信号后第一时间通知巡逻岗位赶到现场,在确认火 势较大后立即启动消防应急预案,先组织人员疏散楼栋住户,通知物业应急消防队紧急开展灭 火工作,并拨打了119报警电话。

待支援人员赶到后,在征得业主同意的情况下合力破门,迅速打开消火栓将明火扑灭,未 造成火势进一步扩大。

中顺社区负责人表示,在此次火情中物业服务的管理起到了带头作用,由于近期天气寒 冷,居民用火、用电、用气的频率增高,社区将加大冬季安全用电和防火的宣传工作。

重庆晚报通讯员 孔雯莉