

早餐吃不对，身体很受罪

美好的一天从早餐开始，然而快节奏的现代生活，让越来越多的人降低了对早餐的关注，“赶着吃甚至不吃”早餐，成为大多数人的常态，长期如此，对身体健康十分不利。



6个吃早餐时不能犯的错误

① 牛奶+鸡蛋是营养早餐？错！

不少家长给孩子准备的早餐仅为1杯牛奶+1个鸡蛋，认为这样营养已经足够了，其实还是不够均衡。牛奶和鸡蛋富含蛋白质、钙等，营养价值确实比较高，但营养均衡的早餐，还应该包括谷类、蔬菜和水果三类，尤其是谷类。如果早餐富含碳水化合物的谷类较少，只喝牛奶和鸡蛋，会导致蛋白质分解提供能量，造成“大材小用”，适当增加主食非常必要。

② 早餐习惯吃油条？错！

油条、油饼这类油炸类食品，对老人并不适合。因为油炸类食品脂肪含量较高，老人的胃肠难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰疾患，或使这类疾病复发、加重。而对于消化吸收功能好的老年人，则往往由于脂肪摄入过多而易引起肥胖。

③ 不吃早餐影响不大？错！

从不吃早餐到胆囊癌仅四步：不吃早餐→胆结石→胆囊炎→胆囊癌。人在早晨空腹时，胆囊内胆汁经过一夜贮存，胆固醇的饱和度较高。如果不吃早餐，由于空腹时间过长，胆囊内胆汁贮存时间过久，导致胆汁中的胆固醇过饱和，进而引起胆固醇沉积，逐渐形成结石。结石导致胆囊出现长期慢性炎症，进而诱发肿瘤。

④ 狼吞虎咽吃早餐？错！

从营养学上来讲，用餐时间应在20~30分钟，这样才能保证身体对食物中的营养素进行充分的消化和吸收。有研究发现，伴随进食速度的加快，胃病风险和肥胖风险也会增加。

⑤ 早餐吃得晚没事儿？错！

2023年6月发表在《国际流行病学杂志》的一项研究发现，与8点前吃早餐的人相比，9点后吃早餐的人，患2型糖尿病的风险增加59%。研究人员表示，晚吃早餐也将影响血糖和血脂

控制，以及胰岛素水平。

⑥ 早餐经常吃得一样？错！

“喝粥就咸菜，最简单了，每天就这么吃吧。”你是不是也经常这样应付自己的早餐？这可不是一个好习惯，营养物质可能也不够全面。我们常强调日常饮食要遵循多样性原则，早餐也是。食物多样的方式很多，比如选择多种小份食物，种类多一点，分量少一点，并且有粗有细、有荤有素、五颜六色、避免单一等。

营养早餐注意3点

其实吃一顿营养健康的早餐并不难，中国营养学会秘书长杜松明提醒大家注意3点：

① 提前做好早餐规划

“时间紧”是很多人不吃早餐的首要原因。可提前做好早餐规划，提前想好第二天早上要吃什么，提前做好准备，就可以为第二天早上节省不少时间。比如预约好五谷粥，早上起来再煮颗鸡蛋，洗点水果，就可以从容地做一份早餐。

② 早餐应包含四类食物

早餐中应包括：谷类、动物性食物（肉类、蛋）、奶及奶制品、蔬菜和水果等，这样营养就比较充足了。比如在早餐中加一份（100~150克）新鲜果蔬，一份简单的清爽拌菜，或切一个苹果或桃子，或洗点圣女果、葡萄，最简单的吃根香蕉也行。对于奶制品，可通过喝牛奶/酸奶或者面包里夹一片奶酪的方式，来保证乳制品的摄入。

③ 早餐经常换个花样

早餐至少应摄入4~5种食物。同类食物之间可以互换（大米、小米、玉米等可互换，豆浆、豆腐可以互换等），烹饪方法也可以调整改变，如煮鸡蛋、鸡蛋羹、鸡蛋汤换着吃等等。

□来源：健康时报

为什么年纪轻轻就长白发？这3种情况的白发还能变黑

在很多人看来，长了白头发就代表着衰老的开始。其实，让头发变白的不只是岁月，有些疾病也会让头发“褪色”。哪些情况会加速长出白发？哪些类型白发能“逆转”？

阻碍精微食物运化，无法滋养头皮。

这3类人白发还能变黑

一些先天性白发、遗传性白发与老年性白发，这通常是由基因和遗传决定的。最好是遵循自然规律，不过有黑发需求的患者可以通过染发等方式改变发色。

但以下3类白发，确实有可能改善：

(1) 疾病原因导致的，在原发疾病治疗后，白发的状态就有可能改善；

但一定要去正规医院，比如要明确头部的白发到底是什么病所导致的，需要医生详细的病史询问及查体，必要时需要进行wood灯或皮肤CT检测来判断。

(2) 精神原因导致的，在精神平复或压力缓解后，会慢慢再长出黑发；

保持心情愉快，适当运动，缓解工作压力可能会慢慢长回黑发。

(3) 营养原因导致的，在摄取了足够的营养后，白发可能会有所好转。

部分患者由于饮食偏食，在摄取相关营养后，白发可能扭转。不过也需要医生完善维生素、微量元素等检查，看是否有营养缺失等等，切忌自行胡乱补充。

做好这6点 对保护黑发更实用

以色补色的说法在民间一直很流行，比如多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物就能使头发乌黑，还能让白发逐渐逆转。不过，这种说法其实并没有足够的科学证据。专家建议，普通人做好这6点对保护黑发更实用！

1. 作息规律：尽量不要熬夜，要保证充足的睡眠，最好在晚上11点前入睡。

2. 及时减压：压力大时，要试着发泄压力，比如游泳、跑步、快走等有氧运动，瑜伽等舒缓运动被证实可以帮助减轻焦虑情绪。

3. 不要过度染发、烫发：频繁染发、烫发，会增加对头发的伤害，损伤发质，使头发更加容易变白。

4. 不要暴晒头发：发际线、发型的边分线处，这些部位长期受到紫外线刺激，更容易出现白发。外出时可以打一把遮阳伞或者戴一顶遮阳帽。

5. 戒烟：研究发现，吸烟者头发早白的可能性是不吸烟人群的2~4倍以上。

6. 合理饮食：头发和体内微量元素关系密切，毛囊中的细胞是人体增长最快的细胞，其生长必须得到充分营养。 □来源：健康时报

为什么年纪轻轻就长白发？

长出白发的最主要原因是年龄增长的自然规律。亚洲人大约在接近40岁时就会开始出现白发；到了50岁，有一半的人会有白发长出；一般颞部及鬓角最先开始出现白发，然后是头顶部，最后才是枕部区域。

除去正常衰老，白发生长的位置可能与健康相关！局部头发突然变白最好到医院检查一下，这可能是出现疾病的预警。

从西医角度看

1. 白癜风

白癜风指的是一种由于色素脱失引起的皮肤白斑，会引起患者毛发色素的脱失，一般边界比较清楚。在发病初期，白癜风患者会零散地出现白色毛发，极易与少白头混淆，令人无法及时发现。

2. 斑秃

斑秃是一种可以引起脱发的自身免疫性疾病，在疾病恢复初期，新长出的头发是白色绒毛，不过与一般白发并不相似。

3. 某些内分泌疾病

多种慢性消耗性疾病所引起：如有代谢性障碍的糖尿病；由于甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足或缺少的甲状腺功能减退等疾病，都有可能导体内黑色素减少，从而过早生出白发。

4. 营养缺乏性毛发色素减退

研究表明，营养不良会引起头发色素减少，出现白头发的几率增加。

此外，已有研究证实，作息不规律、抽烟的人更容易长白头发了！

从中医角度看

《黄帝内经》就涉及了白发的发病机制，后来历代的中医学家各有论述，认为白发脏腑定位在肾、肝、脾三处。

另外，有专家表示：

1. 过早两鬓斑白可以关注一下肝脏

两鬓的部位在耳旁，这里属于足少阳胆经。肝、胆互为表里，故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切，以调肝为主。

2. 前额白发可以关注一下脾胃

暴饮暴食、饮食生冷、压力太大都可造成脾胃失和，影响食物消化吸收，

●绍兴市优宠宠物用品有限责任公司遗失公章一枚，编号3306020040180，声明作废。

●杭州亿亨贸易有限公司遗失公章（编号3301060111649）、财务章、法人章（齐丹凤印）各一枚，声明作废。

●桐乡市澳益毛纺原料有限公司遗失公章一枚，编号330483000303，声明作废。

●桐乡市长津湖服饰有限公司遗失公章（编号3304831007795）、合同专用章（编号3304831007796）、发票专用章、财务专用章、法人章（常营动印）各一枚，声明作废。

●东阳市光点影视有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●兰溪市思赫家具有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●人才保障房1栋2单元1102室住户王俊花遗失义乌市佛堂镇政府开具的房屋押金收据壹份，发票号码1550504330，现登报作废。

●义乌市富和玩具有限公司遗失公章一枚，编号33078210544677，声明作废。

●义乌市富和玩具有限公司遗失发票章一枚，编号330782105280911，声明作废。

●义乌市富和玩具有限公司遗失财务章一枚，编号33078210544678，声明作废。

●温州咏远工艺品有限公司遗失公章（编号3303270504265）、财务章（编号3303270504266）、法人章（李章余印）各一枚，声明作废。

●义乌市呈糖电子商务有限公司遗失财务章一枚，编号33078210200292，声明作废。

●杭州吉航信息技术有限公司减资公告：经本公司股东决定，本公司以缴注册资本从1100万元减至100万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。

●杭州聚南文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州市余杭区龙狮运动协会遗失公章、财务章、发票章、法人章（朱国民印）各一枚，声明作废。

●临安丰艺娱乐有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●通知债权人申报债权的注销公告

杭州市余杭区龙狮运动协会经理会表决通过，决定注销，清算组已成立，成员为朱国民，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告之日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：17794501467。

杭州市余杭区龙狮运动协会

2023年08月03日

●桐庐县钟山乡陇西村股份经济合作社慈善帮扶基金专户遗失开户许可证，核准号：J3310010967307 声明作废。

●桐庐县钟山乡陇西村股份经济合作社遗失开户许可证，核准号：J3310010967309，遗失法人章蒋志芳印一枚，声明作废。

●桐庐县钟山乡陇西村社会组织服务中心遗失开户许可证，核准号：J3310118270901，声明作废。

●桐庐县钟山乡陇西村社会组织服务中心遗失财务专用章一枚，声明作废。

●桐庐县钟山乡陇西村股份经济合作社慈善帮扶基金专户遗失财务专用章一枚，声明作废。

●杭州华来酒店管理有限公司遗失公章一枚，编号33010510076042，声明作废。

●浙江格知网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州峰涛包装厂遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2016年11月10日核发的营业执照正本，统一社会信用代码913301097766301148，声明作废。

●宁波市冰点克斯餐饮管理有限公司遗失由宁波市鄞州区市场监督管理局于2020年03月10日核发的营业执照正本，统一社会信用代码913302045579798342；公章（编号3302040059768）、财务章（编号3302040059769）各一枚，声明作废。

●绍兴鑫森环保科技有限公司遗失财务章、法人章（董峰成印）各一枚，声明作废。

●嘉兴恒拓（杭州）餐饮管理有限公司遗失财务章，声明作废。

●杭州邦宇房产代理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州临平双旺养生馆遗失由杭州市临平区市场监督管理局于2023年02月24日核发的营业执照副本，统一社会信用代码92330113MACAPNTW33，声明作废。