

冰淇淋高脂且不易消化

胖子越吃越胖,瘦子越吃越瘦

冰淇淋是高脂肪食物,含糖量很高,而且不易消化还会降低食欲,所以会胖子越吃越胖,瘦子越吃越瘦。

本报记者 刘婷

冰淇淋催生不少小胖子

按照配料比例不同,冰淇淋分为乳冰淇淋和乳冰两类。乳冰淇淋是高档的冰淇淋,乳脂肪不低于6%,总固形物不低于30%。其中含脂肪最多的是“高级奶油冰淇淋”,其次是“奶油冰淇淋”,然后是“牛奶冰淇淋”。总的来说,含奶油越多,冰淇淋就越高档,越美味。乳冰当中的脂肪就要少一些了,仅有3%甚至更低,和普通牛奶相当。“美味的冰淇淋中脂肪含量很高,如果一次吃300克高档冰淇淋,就等于摄入18克纯脂肪,等于162大卡热量,那么至少需要慢跑40分钟才能消耗掉。”临沂营养师协会副秘书长张晓说。

高糖也是冰淇淋被诟病的原因之一。冰淇淋的含糖量在12%到18%之间,每天吃150克的上等冰淇淋,可摄入糖分23克。“人一天食用30克左右糖最佳。但我们平时的饮食中也含有大量的糖分,如果一个孩子一天吃上好几盒冰淇淋,再加上牛奶、汽水或其他食物中所含的糖,那么,每天所食用的糖分就远远不止30克了。”张晓说,胖孩子

吸收功能较好,冰淇淋中的脂肪和糖分无疑加剧了他们的肥胖。

此外,很多人面对美味的冰淇淋总是欲罢不能,吃完还想吃。这是因为进食大量的冰淇淋,会降低大脑的反应性,从而需要吃更多的冰淇淋才能达到相同的满足感。

降低食欲,瘦子越吃越瘦

冰淇淋的温度一般在0℃左右,而人的正常体温是37℃,如此悬殊的温差对人的肠胃是一种很大的刺激,它会使胃肠血管收缩,使消化液的分泌减少。如果一天中食用冰淇淋过多,冷刺激频繁,会引起肠胃疾病。

此外,瘦小的孩子一般体质较弱或偏食,冰淇淋吃多了,厌食的毛病变本加厉,因此瘦子会越吃越瘦。

张晓提醒,早上、饭前、饭后、睡前和空腹时都不要吃冰淇淋。除此之外,体质虚弱,尤其是肠胃功能不好的人,以及患有糖尿病、肥胖病、高血症或对牛奶有过敏症的人,不要吃冰淇淋。



北大第一医院专家涂平7月11日将来临沂

患者可到临沂市皮肤病医院预约挂号

北京大学第一医院的涂平教授,中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授在我国皮肤病学界被称为“北涂南孙”的两大泰斗级顶尖专家,在国内和国际上享有较高盛誉。受临沂市皮肤病医院邀请,涂平教授将于7月11日到该院坐诊一天,请有需求的患者到时来临沂市皮肤病医院咨询、就诊。就诊实行预约挂号,按报名顺序安排就诊,联系专家:隋连金,13695396068,刘忠艳,13791528609。

涂平,主任医师,医学博士,著名皮肤病专家,北京大学皮肤性病系主任,北京大学第一医院皮肤性病科主任、教授、博士研究生导师,中华医学会皮肤科学会皮肤组织病理学组组长。他长期从事皮肤科临床工作,特别是对疑难、重症皮肤病,皮肤肿瘤和

皮肤激光美容有着深入的临床研究。他还长期从事皮肤科临床,特别是皮肤组织病理诊断,皮肤肿瘤和皮肤激光美容的临床研究。

涂平教授还为很多全国的患者解除了疑难病困扰。其中一名50多岁的男性患者向涂平教授求助。患者称他被银屑病困扰了五六年,刚开始得病时,他到小医疗机构治疗,医生用了激素和免疫制剂,虽然当时的效果很好,可是没多久又复发了,结果因为用过激素,变得更难治。患者全身红斑、脱皮,四处求医,都不见好转。涂平教授给他开了中西医结合治疗的口服药以及一些外用药,综合治疗了6周,病人的病情完全控制住了,红斑消失,脱屑的症状也没有了,他对涂平教授非常感激。

刘婷 孙琦

债权处置公告

临沂市罗庄区农村信用合作联社决定对拥有的6户11笔金额4474965.91元及利息的不良资产债权进行公开处置(贷款情况详见下表),有意向的购买人请于公告之日起7日内携带相关身份证明文件在正常营业时间内到临沂市罗庄区农村信用合作联社资产管理部了解拟转让债权的基本情况。

联系人:王经理
联系方式:0539-6268202 监督电话:0539-6268360

临沂市罗庄区农村信用合作联社
2015年5月26日

罗庄联社市场化处置贷款情况				
借款人	发放日期	到期日	借款余额	单位:元 担保人
高树震	2011-6-28	2012-6-28	120000.00	刘加利、刘雷
高树震	2011-6-28	2012-6-28	200000.00	刘加利、李洪春
高树震	2011-6-30	2012-6-28	200000.00	刘建华、朱宝峰
密淑玉	2012-9-20	2013-9-10	916000.00	密淑顺、密其峰
密淑玉	2011-6-30	2012-6-28	969865.91	密淑顺、密其峰
平永兴	2011-11-28	2012-11-28	500000.00	郑凤果、田玉金
上官一伍	2011-4-30	2012-4-28	150000.00	上官一金、刘廷义
上官一伍	2011-9-28	2012-9-28	500000.00	上官一峰、刘加利
孙平稳	2013-1-31	2014-1-30	498000.00	贾庆忠、贾洪祥
张建伟	2012-3-30	2013-3-28	330000.00	张红金、邹学新
张建伟	2011-4-27	2012-4-26	480000.00	张红金、邹学新
合计			4474965.91	

遗失声明

地址:金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:13792407750

- 李卓繁,普通话证书丢失,等级:二级甲等,证件号:3713041010911,声明作废
- 田伟,普通话证书丢失,等级:二级甲等,证件号:3713041010848,声明作废
- 高蒙妮,普通话证书丢失,等级:二级甲等,证件号:3713041010849,声明作废
- 王善文,个体营业执照副本丢失,注册号3713113150143,声明作废
- 刘庆,身份证(号码:371324198302208359)丢失,声明作废
- 鲁Q58611(主车)保险单(保单号PDAA201537130000049420,流水号37001400140851);
- 鲁QE962(挂车)保险单(保单号PDAA201537130000049417,流水号37001400140800)丢失,声明作废
- 由临沂市福彩中心开具的编号为37132641投注站设备押金单丢失,声明作废
- 由临沂市福彩中心开具的编号为37132606投注站设备押金单丢失,声明作废
- 由临沂市福彩中心开具的编号为37132604投注站设备押金单丢失,声明作废
- 临沂瑞嘉工艺品有限公司,公章37133000109111和财务章3713300010912,公

- 司法人王伟私章3713300010913,一并挂失
- 任爱国,身份证37282219731116001x驾驶证37282219731116001x档案号372800341278一并挂失
- 鲁Q7853V轻型普通货车,车主:居言秋,车辆登记证书,车牌、行驶证一并丢失,声明作废
- 孙梦,身份证371322198402094624丢失,声明作废
- 临沂市顺生运输有限公司,鲁Q2w53挂营运证丢失,声明作废
- 祝守强,驾驶证号372801197507168118档案编号372800565612丢失,声明作废
- 王丽华,保险销售从业人员资格证书,号码:0020081237100010533丢失,声明作废
- 王西昌,残疾证号37283319451111061042丢失,声明作废
- 金成才,鲁Q0166W.保险卡,保险单,单号20506937132215000319一并丢失,声明作废
- 高鹏,驾驶证丢失,证号220625199007181214,声明作废
- 樊振兴,车牌号:鲁Q378LF,保险单号:2060203262015000164;保单流水号:11032600001400237269;发票流水号:23713140116600492682丢失声明作废
- 孟宪敬,临沂市兰山区敏敬家电商行,营业执照副本丢失,注册号371302600348286,声明作废
- 临沂正来国际贸易有限公司,法人:刘步君,企业法人营业执照正本丢失,注册号:371302228039424,声明作废
- 杜娟,费房权证费房改字第F00450号不慎丢

- 失,声明作废
- 千万珍身份证371321197802205820丢失,声明作废
- 郯城县花园乡丁何荒村刘同永个体经营副本丢失,证号371322600177300声明作废
- 沂水县永新堂药店,营业执照正、副本丢失,注册号:371323300008177声明作废
- 莒南县鑫大地花卉园艺场丢失发票一张,税号37132719870426068501代码13713120043号码01730818现声明作废
- 临沂市北极熊货运托运部,金兰物流城B2区18号刘玉杰营业执照正本丢失,注册号371301300001332声明作废
- 临沂创源机械有限公司(王泽朗)营业执照正、副本371330200000315及组织机构代码证正、副本(代码:680678439)一并丢失,声明作废
- 杨程程身份证:371322199305286522丢失,声明作废
- 临沂中元公路工程监理有限公司,营业执照副本丢失,注册号:3713221800537声明作废
- 嵇向东身份证:371322198312123110丢失,声明作废
- 刘文凤,残疾证丢失,证号37282219611129694642声明作废
- 郑涛,交强险标志丢失,保险单号PDZA201537130000041123流水号37001402480584声明作废
- 李辉安,苍山县天扶养殖合作社,营业执照正、副本(证号:371324NA000522X)丢失,声明作废
- 张佃民,二代身份证,三轮摩托车驾驶证

- 3728011959110631519一并丢失,声明作废
- 张美宾,道路运输从业资格证,证号:3713280030014011172丢失,声明作废
- 临沂亿林鸿泰混凝土有限公司,注册号371300200044570营业执照正本、副本丢失,声明作废
- 郯城县沙墩镇农业服务站,法人:滕兆伟,营业执照正、副本丢失,注册号371322018003074声明作废
- 明宪利身份证37282419700305391X丢失,声明作废
- 刘伟,从业资格证3713220010013015153丢失,声明作废
- 王恒利身份证371322198909123420丢失,声明作废
- 刘兴增,强险标志贴丢失,声明作废
- 赵运红,个体工商户税务登记证副本丢失,税号:372822740120002Q0声明作废
- 王列才二代身份证371312198501106456于2015年5月22日不慎丢失,声明作废
- 刘俊成驾驶证371322198403083839丢失,声明作废
- 王增慧鲁QL5020车交强险标志(单号:PDZA201537130000086932印刷号:37001500070720)丢失,声明作废
- 鲁Q4226A 货车临沂市洪武运输有限公司,保险单发票丢失,保险单号:6150209000508004460声明作废
- 临沂市盈顺电子有限公司,组织机构代码证正、副本,信息卡,代码57777705X及安防资质证书,编号13086一并丢失,声明作废