

吃甜食会加重抑郁

本报讯 一不开心就想吃甜食？是时候戒糖了！近日，美国堪萨斯大学的临床心理学家发现，摄入太多的糖不仅增粗腰围，而且加重抑郁症状。

冬季是抑郁症的高发季节，光照减少会扰乱一些人的昼夜节律并影响睡眠，让他们陷入抑郁之中，一些抑郁患者会吃更多的甜食。尽管吃糖有时能短暂提升情绪，但从长期来看会对心理健康造成负面影响。

研究人员分析了全球一系列有关摄入糖分对生理和心理影响的数据，发现有相当多的抑郁患者全身性的炎症水平较高。由于食用过量的糖会增加低度炎症，其

产生的激素直接导致大脑进入重度抑郁的状态。

吃糖太多对体内微生物的影响也是抑郁症的诱因之一，因为有些微生物在糖分较多的环境中“茁壮成长”，生成某些化学物质，使人更易抑郁。此外，吃糖过多的人还生成了更多的晚期糖基化终末产物(AGEs)，他们的氧化应激反应更强，更有可能出现胰岛素抵抗和多巴胺失调，这些都与炎症有关。

发表在《医学假说杂志》上的这项研究成果建议抑郁患者少吃糖，多吃富含欧米伽3脂肪酸的食物，这样对心理健康更有益。

(陈雪莹)



(资料图)



千人共聚 仰韶飘香

1月4日中午，仰韶彩陶坊平顶山市场新春答谢会在市区神马润泽园成功举办。据了解，此次活动有近千人参与其中，内容十分丰富。作为豫酒振兴的领军企业之一，仰韶酒业今年将我市设为重点市场。★

张五阳 摄

宝丰酒业开启酒糟免费日 让酒糟走入寻常百姓家

本报讯 宝丰酒业在宝丰县酒糟免费日活动开启了，每周二、周六下午1点半至5点，前80名到来的宝丰县65岁以下居民凭身份证，可在宝丰酒厂南大门处免费领取酒糟500斤。酒糟是酿酒过程中产生的粮食残渣，所谓酒香，也是指的酒糟香。消息一出，令很多市民不解，一般来说酒糟会被生产企业及时处理掉，那么这些酒糟究竟有什么妙用？

宝丰酒业销售公司市场部岳经理告诉记者，酒糟是酒厂酿酒后产生的粮食残渣，看似不起眼，实际含有非常丰富的粗蛋白与多种微量元素、维生素、酵母菌、赖氨酸、蛋氨酸和色氨酸等

营养物质以及少量的酒精，作为农业养殖的饲料，具有非常高的经济价值和经济效益。不仅可以当牲畜饲料，也可以用来制作酒糟花生、酒糟鸡蛋、鱼饵、酒糟面膜等。利用好酒糟，完全可以变废为宝。

对于本地市民闻不到“酒糟味”，认为宝丰酒业已经“不酿酒”的情况，岳经理说，宝丰酒业有限公司作为本地大型酿酒企业，其酒糟产量十分巨大，之前酿酒飘香宝丰县，是由于酒糟处理没有现在规范和严谨。以前经常会出现酒糟在大街晾晒、路边堆积的情况，现在采用了新环保措施，所以酒糟“酒香”变淡，

也造成了不少市民误解，认为企业不酿酒了。此次为了大力推广酒糟的二次利用，也为了扭转不正传言，传播酒糟价值，企业开展了酒糟免费日活动，不仅可以为社会生产和生活提供绿色有机原料，也可以推动宝丰的酒文化发展，提升宝丰酒业品牌美誉度。

岳经理表示，宝丰酒业随时欢迎市民到厂参观、监督、指导，宝丰酒业也将利用好酒糟，研制出关于酒糟鸡蛋、酒糟花生等的一系列酒糟产品，将免费供市民品尝。希望鹰城百姓能一如既往的支持、帮助宝丰酒业。★

(张五阳)

平顶山日报传媒集团物流配送 春节特色商品展示

 <p>【五香牛腱】 原价 189 元/提 读者价 166 元/提</p>	 <p>【原切牛肉 2斤装】 原价 126 元/提 读者价 99 元/提</p>	 <p>【原切牛肉】 原价 178 元/提 读者价 146 元/提</p>	 <p>【坚果礼盒】 原价 178 元/提 读者价 98 元/提</p>	 <p>【黑燕麦片】 原价 98 元/提 读者价 78 元/提</p>
 <p>【韭菜挂面】 原价 108 元/提 读者价 98 元/提</p>	 <p>【垆土铁棍山药】 原价 100 元/8斤 读者价 90 元/8斤</p>	 <p>【蛋白质粉】 原价 148 元/提 读者价 98 元/提</p>	 <p>【阿胶枸杞 莲子羹】 原价 148 元/提 读者价 98 元/提</p>	 <p>【原味燕麦片】 原价 78 元/提 读者价 68 元/提</p>
 <p>【豆腐粉条菜】 【饸饹面】 原价 88 元/提 读者价 68 元/提</p>	 <p>【翟集 将军米醋】 原价 108 元/提 读者价 98 元/提</p>	 <p>【山野八珍】 原价 139 元/提 读者价 108 元/提</p>	 <p>【沂蒙山小米】 原价 88 元/提 读者价 68 元/提</p>	 <p>【羊蝎子火锅】 买就送燕麦片一袋 原价 158 元/提 读者价 138 元/提</p>
 <p>【老卤匠牛肉】 原价 148 元/提 读者价 138 元/提</p>	 <p>【烤鸭蛋】 原价 75 元/提 读者价 60 元/提</p>	 <p>【海鸭蛋】 原价 68 元/提 读者价 56 元/提</p>	 <p>【东坡肘子】 原价 158 元/件 读者价 110 元/件</p>	 <p>【真空烧鸡·2只】 原价 98 元/提 读者价 88 元/提</p>

更多商品请来店，您只要一个电话，市区我们免费配送到家！

门店1地址：平顶山日报社大门东侧50米 鹰城淘(建设路西段鹰城广场对面)

门店2地址：平顶山日报社大门西侧50米 读者服务中心(建设路西段鹰城广场对面)

咨询电话：8980198 4943059

