这些营养“传言”是真的吗？

民以食为天。从小我们便听闻“吃核桃补脑”“营养都在汤里”等关于营养的“传言”。记者采访中山大学附属第六医院营养与微生态科马腾辉副主任医师和张丽娜主治医师，辨一辨这些传言的“含金量”。

营养都在汤里？错！

马腾辉：煲汤的汤里面主要是水分和少量的水溶性氨基酸等，营养密度很低，因此最好是喝汤连同肉、配菜一同吃掉。营养不良或需要进补的人群，应尽量选择营养密度高的食物。

鱼汤熬到发白更有营养？错！

张丽娜：鱼汤并不是越白就越有营养。白色的物质其实就是脂肪，油脂乳化后会变成白色，油脂通过不断地煮开、翻滚，与水不断地混合，混合得越彻底就越白。高血脂、高血压、尿酸高的人群建议少喝这种汤类。

吃核桃会补脑？对！

张丽娜：核桃属于坚果类食物，富含脂肪酸、油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。核桃中的磷脂，对脑神经有很好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，还有防治动脉硬化的功效，是一种适合全年龄段人食用的健康食品。

脱脂奶比全脂奶更健康？错！

马腾辉：脱脂奶粉是将鲜牛奶脱去脂肪再干燥而成，脂肪含量可降低至1%左右，相比于全脂奶粉26%以上的脂肪含量也算是很少了，更适于肥胖、高脂血症和不适于摄入脂肪的人群。

但问题是：脂肪少了，溶解于脂肪中的脂溶性维生素，如维生素A、维生素E、维生素D、维生素K等，也会随之丢失。脂肪本身也具有一定的营养价值，能给人供给能量，也可以提供必要的脂肪酸。去除脂肪后，对人体健康并不友好的碳水化合物比例也会增高。所以，从营养角度考虑，全脂奶粉营养成分更全面，也适宜更多的人群，并且味道也更好。

半生的鸡蛋营养更丰富？错！

张丽娜：半生不熟的鸡蛋难消化，浪费营养物质。人体消化鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶，而半生不熟的鸡蛋中的蛋清里有抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白，会妨碍蛋白质等营养物质的消化和吸收。煮熟的蛋经过高温灭活了抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白，使得蛋白质更好消化吸收。

另外，大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵，如果鸡蛋不新鲜，带菌率就更高。

吃保健品补充营养更佳？错！

张丽娜：普通人合理饮食完全可以满足我们身体的营养需要。保健品一般侧重某一方面强化，如钙剂、维生素或者蛋白质，营养不够全面。有些保健品长期过量服用还可能导致中毒。

但是对于病人，尤其是胃肠道不完整、饮食量少、医嘱为流质饮食等病人可以选择肠内营养粉/液。此时肠内营养粉/液是作为食物提供高密度营养的，不是保健品。

不吃主食可以减肥？错！

张丽娜：主食是碳水化合物的主要来源，完全不吃主食或很少吃主食，大脑得不得足够的血糖供应，影响记忆力和学习能力，容易疲劳、没有精神。

如果不吃主食，人们往往会用其他食物来代替，这会给身体造成新的风险和不必要的负担。如果其他食物也吃得很少，饥饿难耐，身体、心理都得不到满足，特别容易坚持不住而暴饮暴食，让减肥前功尽弃。

吃红枣可以补血？对！

马腾辉：中医认为大枣可以“补气养血”，现代医学也证实大枣中含有丰富的铁，铁是血红蛋白合成的必需元素之一，红枣还含有丰富的维生素C，维生素C可以促进体内铁的吸收，有助于改善贫血的症状。对于缺铁性贫血患者经常吃红枣是有益的。

不过，如果是急性失血、严重贫血，应立即就医，通过输血、药物治疗、补充铁剂甚至手术止血等方式迅速纠正贫血。**（据《羊城晚报》）**

分类广告

省级媒体　权威发布　微信办理　送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。

广告刊登电话　15548876987　13354876987　0471-6635651

地址：呼市新华大街61号西护城河巷（原内蒙古日报社西巷）南口北方新报广告接待中心
鄂尔多斯刊登热线：15547716710（微信同号）
巴彦淖尔刊登热线：18648422888（微信同号）
包头市刊登热线：18648483199（微信同号）
地址：东胜区铁西市民中心B座7009
地址：北环路景辰花园北区北门
地址：昆区市民大厅正对面店内（绿色招牌）

北方新报　官方微信

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交

注销公告

呼和浩特市技工学校（统一社会信用代码12150100460062966U）根据《关于呼和浩特市中等职业学校整合优化涉及机构编制调整事项的通知》呼机编发[2022]2号文件精神，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，债权债务由呼和浩特市智能技术应用学校承接，现面向社会公示。

注销公告

内蒙古纺织技工学校（统一社会信用代码12150100460060979P）根据《关于呼和浩特市中等职业学校整合优化涉及机构编制调整事项的通知》呼机编发[2022]2号文件精神，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，债权债务由呼和浩特市智能技术应用学校承接，现面向社会公示。

为深入推进“抓党建、整作风、强素质、树形象”专项活动落地落实，进一步营造风清气正的良好警风，培养全体辅警过硬的作风养成，提升队伍综合素质和整体形象，按照大队“3+2”学训融合安排部署，特勤大队四中队组织中队全体人员开展作风养成训练活动（王瑾）

股权转让公告

内蒙古谷工项目管理有限公司，现股东决定将公司全部股权转让，目前转让工作已开展。

现公告如下：自本公告发布之日起，凡与公司存在债权债务、担保、贷款，以及资金、账务往来关系的单位或者自然人，在本公告刊出之日起5日内向公司申报债权或提出债权担保。

联系方式：15248464518

遗失声明

●通辽市融和矿粉有限公司（统一信用代码91150521MA7YPEQM07）不慎遗失公章，财务章及法人章各一枚，声明作废●包头市昆都仑区李三餐馆遗失食品经营许可证正本，编号JY21502032077027，声明作废●韩亮遗失身份证，证号152822198312090811，声明作废●呼和浩特市水磨民俗文化旅游有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号J1910012686801，账号02161012200000000029188，开户行：呼和浩特金谷农商银行新华支行，特此声明●呼和浩特市宝丰石材公司（统一信用代码91150105114158092 5）遗失公章一枚，声明作废●王睿骞，性别：男，不慎遗失出生医学证明，编号L150025571，声明作废

●本人任全苟，身份证号150105195312300516，丢失与内蒙古天地伟业房地产开发有限公司签订的的万象天地小区4号楼4单元701号房拆迁补偿协议原件及面积补差款收据一张，收据金额18906元，特此声明作废●本人任全苟，身份证号150105195312300516，丢失与内蒙古天地伟业房地产开发有限公司签订的的万象天地小区4号楼4单元701号房拆迁补偿协议原件及面积补差款收据一张，收据金额18906元，特此声明作废●包头市海荣方贸易有限公司遗失营业执照正副本（统一社会信用代码：91150202566929062L）及公章一枚，声明作废●吴景峰遗失内蒙古良元房地产开发有限公司开具的集通佳苑住宅小区7号楼1单元2102室房款收据5张，日期2008年6月4日，编号0020999，金额148401.60元整，日期2009年1月12日，编号0017591，金额100000元整，日期2009年8月28日，编号0034051，金额35143.76元整，日期2010年4月29日，编号0017399，金额519.44元整，日期2010年5月27日，编号0017228，金额102000元整，声明作废●余辉（身份证号211323197609090417）遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的购买青橙紫苑C区C21-1-2001室交房确认书（附函）蓝联原件，编号：CL-21-063，特此声明●崔文明（身份证号150103196604281013）遗失内蒙古新希望房地产开发有限责任公司开具的回民区大庆路北燕莎玫瑰园二期A12号楼5单元四层中户交款收据一张，金额36445元，声明作废●崔立冬遗失警官证，证件号021847，特此声明●内蒙古晨优商贸有限公司（统一社会信用代码91150104MA13RNKW08）遗失公章一枚，声明作废●呼伦贝尔易游国际旅行社有限公司遗失旅行社业务经营许可证正副本，编号：L-NMG-CJ00096，声明作废●母亲：富吉木舍（身份证号码152**********3027），父亲：李永昌（身份证号码152**********2675）不慎将孩子李国臣（身份证号码152**********2618）的原出生医学证明遗失，声明作废●内蒙古艺术文化传媒有限公司的税务登记证正副本遗失，税号：150102341456989，声明作废

●托克托县聚康源饭店（统一信用代码92150122MA0QXK443U）遗失税控UK，编号667114890625，声明作废●本人潘润海（身份证号152624194312224 81X）将呼和浩特市回民区明泽百度城回迁9号楼2单元3楼中户的购房款收据丢失，（收据号0057201，金额204400元），特此声明，由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●武川县个体苏国瑞遗失道路运输证，车牌号：蒙A33780（黄色），证号150125001310，声明作废●本人杨荣，身份证号152627197104235218，丢失内蒙古天地伟业房地产开发有限公司开具的万象天地小区3号楼1单元2404号房面积补差款收据一张，收据金额19366元，特此声明作废●赤峰市松山区舒心老年人服务中心遗失民办非企业单位登记证书正副本，证号：民证字第SS070313号，统一社会信用代码52150404MJY3009447，声明作废●陶德良持有的由内蒙古巨东房地产开发有限责任公司为陶德良出具的购买碧水蓝山小区26号楼2单元101室房屋的商品房买卖合同原件1份；购房款票据原件1份，金额127612元，及红字收据1张，金额532元，不慎遗失，现声明作废，今后产生的任何纠纷与内蒙古巨东房地产开发有限责任公司无关●赛罕区张进才副食经销部遗失营业执照副本，统一社会信用代码92150105MA0QAF4T9H，声明作废●本人包宝春，身份证号152323197501135411，不慎将馨康花园北区C座2单元2812室的房屋认购协议丢失，声明作废●内蒙古永成恒泰信息技术有限公司（统一社会信用代码91150105MA0MX3NNX9）遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古大众汽车摩托车运动联合会遗失开户许可证，账号00120120109018237 1，核准号J1910017712001，开户行：内蒙古银行股份有限公司呼和浩特分行营业部，声明作废

鄂尔多斯市华兴能源有限责任公司唐家会煤矿沉陷区生态修复项目环境影响评价征求意见稿公示

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：自公示日起10个工作日内，公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式向建设单位函索纸质报告书或通过网络链接获得。建设单位联系方式如下：联系人：焦部长，联系电话：13966466830，通讯地址：鄂尔多斯市华兴能源有限责任公司，链接：https://pan.baidu.com/s/1yxX2evwg9Y3fPHbLgRlphw，提取码：jbey

2、征求意见的公众范围：项目厂址周边公众。

3、公众意见表的网络链接：链接：https://pan.baidu.com/s/1_ZDyFs0l8a4Q90addYcO4g，提取码：irt2

4、公众提出意见的方式和途径：公示期内，公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，请尽量实名方式提交意见并提供常住地址，同时提供有效的联系方式。我单位在未经个人信息相关权利人允许下，不会对公众提交的相关个人信息公开，不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

5、公众提出意见的起止时间：自公示日起10个工作日。

清还债务清理公告

中国神华能源股份有限公司胜利能源分公司（以下简称我司）现对我司与下述单位（见明细）的长期债务进行清还处理，我司已积极尝试通过邮件、邮递、电话等方式与下述单位联络，但仍无任何回应。现请下述单位自本公告首次刊登之日起45日内，持合法有效凭据及时与公告联系人联系，逾期未联系的，视为自愿放弃待收账款、同意与我司签订相关的合同全部履行完毕（如有）、权利义务完全终止，且今后无权以任何理由向我司主张任何权利和一切经济法律责任。

单位名称	合同名称	合同编号
中十冶集团有限公司	场地平整工程（三标段）施工承包合同	ECTJ07110403
内蒙古神华建筑安装有限责任公司	铁艺围墙工程项目施工承包合同	ECTJ07112601
中煤建设集团沈阳工程有限公司	厂区外供水管网施工合同	HTSG08-003
呼和浩特易迅智业科技工程有限公司	多媒体会议设备的买卖合同	SSZC08090902
朔州建筑总公司	生活临建施工工程（四标段）	ECTJ07090504
张家口市华力锅炉设备有限责任公司	电厂施工临建采暖锅炉房锅炉安装维修工程	HTSG14-002
内蒙古自治区锡林郭勒盟勘探钻井队	水源井施工合同	HTSG08-008
锡林郭勒盟龙发装饰装潢有限公司		

联系人：杨女士　18647957556　孟女士　18404814992

内蒙古和林格尔新区博晖创新现代生物技术产业基地项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定，现对本项目环境影响评价相关事宜说明公告如下：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接：环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下：链接：https://pan.baidu.com/s/1Wfti0jjwnMXzaY5AzzFnoA，提取码：mqlk

二、征求意见的公众范围：公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织，也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接：公众意见表网络链接为：http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径：公众意见表，填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式：建设单位名称：内蒙古博晖创新生物技术有限公司已更名为博晖生物制药（内蒙古）有限公司，联系人：王军，联系电话：18647305970，单位地址：内蒙古呼和浩特和林格尔新区

六、评价单位名称及联系方式：环评单位：内蒙古清露环保科技有限公司，联系人：肖工，电话：15248151304，电子邮件：739221455@qq.com

七、公众提出意见的起止时间：公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内

博晖生物制药（内蒙古）有限公司　2023年5月17日

债权转让通知暨债务催收联合公告

根据法律及财政部、银保监会有关规定，为依法处置不良资产，通辽市科尔沁区农村信用合作联社于2022年10月31日与通辽市宏瀛运输有限公司签订了《债权转让协议》。通辽市科尔沁区农村信用合作联社将下列附表中所列的（2022）内0502民初4107号民事调解书所涉债权及相应利息、罚息、违约金等权利依法转让给通辽市宏瀛运输有限公司，上述债权对应的借款合同、担保合同、展期协议、还款协议项下的全部权利以及基于债权产生的一切从权利也依法转让给通辽市宏瀛运输有限公司。通辽市科尔沁区农村信用合作联社现以公告通知与本公告清单中有关的借款人、担保人、其他还款义务人及其他相关当事人等该债权转让的事实。公告数据截止日期：2022年11月30日。

自公告日起，请上述1笔债权的债务人及相应的担保人立即向通辽市宏瀛运输有限公司履行合同约定的还本付息义务及相应的担保责任（若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关承债主体代为履行义务或履行清算责任）。特此公告。

通辽市科尔沁区农村信用合作联社　通辽市宏瀛运输有限公司
2022年10月31日

债权所属网点	债权信息				所转让债权：（2022）内0502民初4107号民事调解书所涉债权
	债务人名称	债权剩余本金(元)	债权利息及罚息(元)	抵(质)押人	连带责任保证人
兴源信用社	陈冰，身份证号码：152321199303214211	199999.46	25976.62		宁博，身份证号码：152301199307080518、孟凡平，身份证号码：152301199108305067

吸收合并公告

经内蒙古云谷置业投资有限公司（统一社会信用代码91150100070125212B）、内蒙古云谷物业服务有限公司（统一社会信用代码：91150100055981079）、内蒙古盛乐园林绿化有限公司（统一社会信用代码：91150100MA0PQQ8Y19）股东决定，内蒙古云谷置业投资有限公司将吸收合并内蒙古云谷物业服务有限公司、内蒙古盛乐园林绿化有限公司，吸收合并完成后内蒙古云谷置业投资有限公司继续存续，内蒙古云谷物业服务有限公司、内蒙古盛乐园林绿化有限公司注销，内蒙古云谷物业服务有限公司、内蒙古盛乐园林绿化有限公司债权债务由内蒙古云谷置业投资有限公司承继。请合并各方各自债权人自公告之日起45日内向公司提出清偿债务或提供担保的请求。

内蒙古云谷置业投资有限公司
内蒙古云谷物业服务有限公司
内蒙古盛乐园林绿化有限公司
2023年5月17日

债权转让通知公告

张义林、苗翠琴：

依据债权转让方鄂尔多斯市萬福祥典当有限责任公司与债权受让方雷风生签订的债权转让协议，将债权公证文书（2011）鄂证经字第4026号项下的对借款人张义林、苗翠琴享有的主债权合同项下的全部权利转让给雷风生，现公告上述债务人从公告之日起即向雷风生履行主债权合同约定的还本付息义务。

特此公告

受让方联系方式：13314771158

通知人：鄂尔多斯市萬福祥典当有限责任公司

2023年5月16日

武川县肉羊屠宰深加工项目环境影响评价公告（征求意见稿）

（一）建设项目概要：项目名称：武川县肉羊屠宰深加工项目，项目概要：内蒙古呼和浩特市武川县金三角开发区A区天骄路东。本项目总投资14351.4万元，总用地面积40096.10m²，总建筑面积为24195.62m²，拟新建屠宰加工生产线，年屠宰加工肉羊100万只，本项目建设内容主要包括：综合楼、屠宰加工车间、污水处理站、辅助用房、门房和绿化、硬化、围墙、照明等配套室外工程。

（二）环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1Fpy4cIGpWvTReBOxiak_cQ?pwd=233p提取码：233p。查阅环境影响报告书征求意见稿纸质报告书的方式和途径：内蒙古友辰农牧科技有限公司查阅

（三）征求意见的公众范围：征求意见的公众范围：环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见，即项目厂界外3km的范围内公民、法人和其他组织。

（四）公众意见表的网络链接：链接：https://pan.baidu.com/s/1Fpy4cIGpWvTReBOxiak_cQ?pwd=233p提取码：233p

（五）公众提出意见的方式和途径：公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设单位提供的其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位：内蒙古友辰农牧科技有限公司，通讯地址：呼和浩特市武川县可镇河边村原安子号中学大楼305号，联系人：田文龙，电话：18686076764

（六）公众提出意见的起止时间：建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。起止时间：2023.05.15-2023.05.29

内蒙古友辰农牧科技有限公司　2023年05月17日