

# 吃对食物才能真正补钙

吃虾皮补钙靠谱吗?喝骨头汤补钙靠谱吗?想要补钙到底吃什么才好?来听听中国人民解放军总医院、中国康复研究中心北京博爱医院的专家们的解答。

## 虾皮真的能补钙吗?

效果很差。中国人民解放军总医院第四医学中心骨科医学部主任医师黄鹏表示,一是虾皮非常咸,吃多了易得高血压;二是虾皮钙含量非常高,但并不易于吸收;三是虾皮非常轻,大约25克的虾皮含钙量才能抵上一杯250毫升的牛奶,所以人们通过吃虾皮摄入钙的量是有限的。

## 骨头汤真的能补钙吗?

骨头汤里的含钙量很少,如果用骨头汤来补充人体每日所需的1000毫克钙,那就相当于每天要喝上百碗骨头汤(250毫升一碗),谁也不可能喝这么多骨头汤,所以拿骨头汤补钙是不靠谱的。另外,骨头汤油脂含量很高,会造成油脂的额外摄入。

## 豆浆真的能补钙吗?

效果很差。中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍道,根据《中国食物成分表》第6版的数据,100克的牛奶钙含量为107毫克,而100克的豆浆钙含量为5毫克,也就是说,豆浆中的钙含量不及牛奶的1/20。大豆的含钙量较高,但做成豆浆加水量



大,且从外边买来的现成的豆浆,在磨豆浆的时候把豆渣都去掉了,因此含钙量很低。如果是自己用豆浆机做豆浆,不去豆渣,补钙效果会好很多。

## 这些食物才是补钙高手

奶类和奶制品:如牛奶、酸奶、奶酪等。按照中国居民膳食指南推荐,每人每天需要摄入300克的液态奶,建议每天可以选择一杯牛奶(220毫升)加一杯酸奶(100克),这样一天液态奶的摄入量就可以轻松达到300克以上了。

绿叶蔬菜:推荐每天吃够500克蔬菜。

豆制品:如豆腐皮、豆腐干、豆腐等大豆制品。一般大豆制品每天食用量在100~150克即可。因为大豆制品中含有丰富的蛋白质,一次食用过多,容易引起消化不良,可能出现腹胀、反酸等不适。

(据《中国食品安全报》)

# 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。

## 布乌开关站500千伏输变电工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对布乌开关站500千伏输变电工程进行第二次公示。

一、建设项目建设简述:布乌开关站500千伏输变电工程建设内容包括:新建布乌500kV开关站;对三梁变I,II回500kV架空线路104.5km;新建布乌500kV开关站-三梁变I,II回500kV架空线路9km;新建布乌500kV开关站-布乌500kV变电站I,II回500kV架空线路9km;新建布乌500kV开关站-布乌500kV变电站I,II回500kV架空线路9km。本工程位于内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗和达拉特旗境内。建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电公司。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:与本工程相关的任何公民,可通过链接: [https://pan.baidu.com/s/1vomRt8NKPQ\\_uePgE5ocCg](https://pan.baidu.com/s/1vomRt8NKPQ_uePgE5ocCg) 提取码:1ii4查阅报告书,查阅期限为本公示发布日期起10个工作日内。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电公司,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区团结南路3号,联系人:王生,电话:1847735968,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼,联系人:周女士,电话:0471-5321121,邮箱:zylh@nmds.com

## 蒙东锡盟江苏能源乌拉盖电厂500kV送出工程环境影响报告书征求意见稿

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),为了使公众了解建设项目的意义和建设可能带来的环境影响,现公开下列信息,征求与该建设项目建设项目环境影响有关的意见。特公告如下:

一、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:查询网址: <https://share.weiyun.com/0nc7CaI>,纸质版报告书查询途径:建设单位名称:国网内蒙古东部电力有限公司,地址:呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街11号,联系人:戚先生,电话:0471-6216207,传真:0471-6216207

二、征求公众意见的范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。

三、公众意见表的链接方式:公众意见表的链接方式: <https://share.weiyun.com/zQdeVNlV>

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络连接下填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮件或邮寄至建设单位(同纸质版地址)。公众意见表的提交方式:13252865482@163.com

五、公众提出意见的起止时间:自发布之日起十个工作日内。

国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司 2023年7月14日

## 蒙东锡盟华电白音华山电厂500千伏送出工程环境影响报告书征求意见稿

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),为了使公众了解建设项目的

性修养,进一步增强民辅警党性修养,维护民族团结的政治自觉和思想自觉,特勤大队党支部第四党支部来到乌兰夫纪念馆开展主题党日活动,领悟习伟大人民领袖的无产阶级革命家、卓越的民族工作领导人乌兰夫同志传奇光辉的一生。

(王瑾)

拟申请注销登记公告

呼和浩特市玉泉区实验幼儿园

教育集团第二幼儿园拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已经成立清算组,请债权人自

2023年7月14日起90日内向本

清算组申报债权,特此公告。

内蒙古自治区工商行政管理局

2023年7月14日

遗失公告

乐信保险代理有限公司内蒙古自治区(统一社会信用代码91150105MA0P83G1R)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:王跃飞(清算组负责人)、王跃飞(清算组成员)、王跃飞(清算组负责人)自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。

内蒙古自治区工商行政管理局

2023年7月14日

遗失声明

呼和浩特市赛罕区宏兵百货

门店遗失营业执照正副本,统一

社会信用代码92150105MA13T7BA0Y,声明作废●鄂尔多斯市锐源二手车交

易市场有限公司的公章遗失,编

号1527010049391,声明作废●鄂尔多斯市明之新汽车服务有限公司的公章遗失,正副本丢失,统一社会信用代码:

91150104MA0NE23M9Y,声明作废●鄂尔多斯市明之新汽车服务有限公司的开户许可证丢失,核准号

J205005227701,账号15050168664600000526,开户银

行:中国建设银行股份有限公司

鄂尔多斯市天骄路支行,声明作废

内蒙古自治区工商行政管理局

2023年7月14日

遗失声明

呼和浩特市赛罕区公安分局

2023年7月14日

遗失声明

</div