

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》)

三伏天吃啥最养生?

三伏天在小暑和处暑之中,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。中医认为,夏季人体的阳气升散外发,气血运行亦相应旺盛,脏腑功能易紊乱,容易出现身体乏力、饮食减少等症状。此时不妨吃些新鲜蔬果,不仅可以有效补充人体必需的能量和水分,其清爽的特质也会让人久食而不厌。胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选,时令的野菜蔬果,多食更是大有好处。冬瓜、黄瓜、苦瓜、山药、芹菜等都是清热祛湿佳品。黄瓜生吃最好,苦瓜是体热者最好的选择,炒冬瓜籽、薏米红豆汤可达到良好的祛湿效果。

盛夏流汗过多会耗气伤阴,多吃酸味食物能生津解渴,增强食欲,帮助消化。酸味食物包括很多水果,如柠檬、乌梅、山楂、番茄、菠萝等。

吃姜补阳气,俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,姜具有温补的作用,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等功效。生姜4片,大枣4枚,红糖适量,同放入杯中沸水冲泡,一杯温胃散寒的姜枣茶就沏好了。

夏季还可以配合三伏贴治疗,三伏贴具有温经通络、益气健脾、温胃散寒的功效,对于胃肠病患者及亚健康人群具有良好的保健效果。

三伏天锻炼宜适度,可在早晨或傍晚进行适度锻炼,当气温达到30℃时,要尽量减少运动。

(内蒙古中医医院脾胃病科 王伟楠)



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500千伏输变电工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述: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;过三梁500kV变电站扩建2个500kV间隔;新建布乌500kV开关站-过三梁变1、II回500kV架空线路104.5km;新建布乌500kV开关站-乌海500kV变电站1、II回500kV架空线路9km;新建布乌500kV开关站-布日都500kV变电站1、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分公司。

二、公众查阅环境影响评价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/1vomRt8NKO0_uzepGE5ocCg 提取码:1i4 查阅报告书,查阅期限为本公示发布之日起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时间为本公示发布之日起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:王先生,电话:18647735968;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:zhiyua@nmdsy.com

蒙东锡盟江苏能源乌拉盖电厂500kV送出工程环境影响评价报告书征求意见稿

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项目可能带来的环境影响,现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。特公告如下:

一、环境影响评价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/0nc7Ca1l>,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: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评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络连接下载填写《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

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。(王瑾)

国家能源集团乌海能源有限责任公司老石旦煤矿连采连开开采项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示
根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

一、公众查阅环境影响后评价报告书征求意见稿的方式:链接: <https://pan.baidu.com/s/12ach8K42wN131F7PcCYvA>,提取码:xtom,公众提出意见的方式和途径:在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见表发送至632898380@qq.com邮箱,也可拨打电话提出看法和建议。

二、征求公众意见的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

三、公众意见表的网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/12ach8K42wN131F7PcCYvA>,提取码:xtom,公众提出意见的方式和途径:在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见表发送至632898380@qq.com邮箱,也可拨打电话提出看法和建议。

四、公众提出意见的起止时间:公众可在本公示之日起10日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期:2023年7月10日至7月21日。

五、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位及联系方式:国家能源集团乌海能源有限责任公司老石旦煤矿,于总15174737671;环评单位及联系方式:内蒙古冠林工程项目管理有限责任公司,解总18686071994

蒙东锡盟华电白音华金山电厂500千伏送出工程环境影响评价报告书征求意见稿

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项目可能带来的环境影响,现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。特公告如下:

一、环境影响评价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/6j732BRR>;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:电话:0471-6216207;传真:0471-6216207

三、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。

四、公众意见表的链接方式:公众意见表的链接方式: <https://share.weiyun.com/TPB2ODr0>

五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络连接下载填写《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

六、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 2023年7月14日

注销公告
乐信保险代理有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150105MA0PX83G1R)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,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

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营业执照正本、副本丢失,统一社会信用代码:91150602MA0Q9HYW40,法定代表人:李伟,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遗失,核准号J2050005227701, 账号15050168664600000526,开户银行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯天骄路支行,声明作废
●内蒙古华联网通讯商贸有限公司遗失税务登记证正本,纳税人识别号:150102761094996,声明作废
●鄂尔多斯市小郑水泥制品有限公司的公章遗失,编号1527010103037,声明作废
●托克托县天和渔港食府(统一社会信用代码921501122MA0NLU9L3P)不慎遗失U盾,声明作废

公司法人变更通知债权人公告
呼和浩特市城广广告有限公司因企业隶属关系变更、企业法人变更,特此通知各债权人,自本公告之日起45日内,可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保,凭有效债权文件及相关凭证向公司申报债权。
各债权人如要求公司清偿债务或者提供担保的,应根据《公司法》等相关法律法规规定向公司提出书面要求,并随附有关证明文件。
债权人未在规定期限内行使上述权利的,将视为自动放权债权。

呼和浩特市城广广告有限公司 呼和浩特市城广广告有限公司

●于海波不慎遗失车牌号:蒙FY9499的营运证,证号152202000001,声明作废
●呼伦贝尔扎兰屯市赵广军机电设备有限公司(统一信用代码92150783MA0PQNFH91) 遗失公章一枚,声明作废
●杨永红不慎将坐落于玉泉区辛辛板呼市医院南平房改造区A307号,占地面积:252平方米的辛辛板村村委会房基款收据丢失,收据编号:017649,金额:10000元,开具日期:1999年7月11日,特此声明
●董珂铭,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号Q150151850,声明作废
●内蒙古驰睿商贸有限公司(统一信用代码91150104MA0NE23M97)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废
●内蒙古古锐锐运动健身服务有限公司遗失密码纸,账户号码:151000177013000123933,基本存款账户编号J1910025231401,开户银行:交通银行股份有限公司呼和浩特支行,声明作废
●杨程博,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号Q150152476,声明作废
●不慎将张帝尧(152701199910190633)户口迁移证号,蒙00138476丢失,特此声明
●巴雅尔丢失内蒙古庆宇房地产开发有限公司出具的购房款收据一张,开具日期:2019年9月11日,收据编号:0106889,金额:315315元,声明作废
●本人白涛不慎将和林盛乐园区翔宇阳光名著14号楼1单元101号住宅手签合同及交房款收据原件遗失,面积86.98平米,总房款292204元整,特此声明作废
●内蒙古标识行业协会遗失中国银行股份有限公司呼和浩特市钢铁路支行开户许可证,核准号J1910011707702,声明作废
●包头市同泰商贸有限公司(统一信用代码91150223MA0QJH5U75C)遗失公章(编号1502030056836)财务章(编号1502030056837)张志英法人章(编号1502030056840)三枚,声明作废
●孩子闫雅璇(父亲:闫飞,母亲:朱海凤,性别:女,遗失出生医学证明,编号R150090795,声明作废
●内蒙古能源职业学院(统一社会信用代码:52150000776111349M)双碳学院公章于2022年8月不慎丢失,声明作废
●五原县禹书祥图书有限责任公司遗失银行开户许可证,核准号J2072000502201,账号880160122000000008382,开户银行:内蒙古五原农村商业银行股份有限公司套海支行,声明作废
●和林县弘泉奶农农民专业合作社不慎将《动物防疫条件合格证》正本丢失,代码编号150123102110057,声明作废
●张旭光的车辆蒙AA173挂(黄)牌的道路运输证遗失,证号150121002527,声明作废
●乌拉盖管理区塔拉苏碳烤牛肉干加工店《食品经营许可证》副本遗失,编号JY11525710009011,声明作废
●王盟购买购买绿地之窗四期D3-1701住宅购房收据丢失,票号0316805,金额332969元,现声明作废
●张慧敏遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买万锦南堤香墅3号楼2单元1002号购房收据一张,收据开具日期2020年7月3日,收据号:0063538,金额7444元,声明作废
●东胜区凯奇莱建材经销部的公章遗失,公章编码1506000021084,声明作废
●内蒙古众创园林绿化工程有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150118MA0R6A7E0P,声明作废
●内蒙古创宇建筑劳务有限责任公司(统一社会信用代码91150102329053829N)遗失刘雨红法人章一枚,声明作废
●郑爽遗失警官证,证件号051441,声明作废
●内蒙古酒业世界商贸有限公司(统一信用代码91150104MA0NGGAW4B)遗失公章及财务章各一枚,声明作废
●徐秀林遗失残疾人证,证号15010219810920562262,声明作废
●赛罕区忠信顺烤肉拌饭店遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0PKR205A,声明作废
●赤峰市永泰运输有限责任公司旗下车辆蒙DH013挂(黄)道路运输证遗失,证号150428615338,声明作废
●内蒙古艺声建筑有限公司遗失开户许可证,开户行:中国建设银行股份有限公司锡林浩特车站支行,核准号J2010002349001, 账号15050165664700000190,声明作废
●呼和浩特市赛罕区西把棚乡人民政府乡财区管乡行一事一议资金专户遗失开户许可证,账号:0207601220000000017540,开户行:金谷农商行乌兰察布支行,声明作废
●呼和浩特市赛罕区西把棚乡人民政府乡财区管乡户用粮补贴资金专户遗失开户许可证,账号:1819101401601200008000,开户行:金谷农商行乌兰察布支行,声明作废
●武川县个体赵斌遗失蒙AS906挂道路运输证正本,证号150125006058,声明作废
●呼和浩特市益精亨商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA13T9Y509)遗失公章一枚,声明作废