

# “减油”要从厨房做起

新年伊始,你又在为减肥焦虑吗?数据显示,脂肪摄入过多,尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此,科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

## “减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入总量超过一半来自烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要你我马上行动。

## 控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常

务副会长兼秘书长孔灵芝提出,记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量:第一,家庭厨房可以用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量;第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸;第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油;第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

## 关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调用油,饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成

居民饱和脂肪酸摄入过量,应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议,平时做菜应少用



猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂,另外适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远未

达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

## 购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示,通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量,帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费,可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以优先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

(据《北京青年报》)

# 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。

## 通知

尊敬的城环公共自行车用户:

城环公共自行车已退市,但仍有部分用户未办理公共自行车退卡业务,为了能够为广大用户的自行车服务卡应退尽退,我公司在城环出租车公司内设立“公共自行车退卡”窗口,请未退卡的用户尽快前来办理,退卡截止日期为2024年1月31日,过期不在办理,请广大用户悉知。

退卡所需资料:(1)携带完好无损的公共自行车服务卡;(2)携带身份证原件及复印件(代办附加办人身份证原件及复印件);(3)携带公共自行车服务卡本人的银行卡复印件;(4)提供银行卡开户行名称、联网号。

工作时间:上午,9:00-12:00,下午,13:30-17:00(星期六、法定节假日休息)办公电话:0471-6315745。

退卡地址:呼和浩特市新城区石头新营子70号,北二环塞外宫便民市场东200米城环出租车服务有限公司(百度地图搜索地址:城环出租车服务有限公司)

内蒙古峰泰纸业有限公司综合利用废纸资源年产30万吨再生板纸项目环境影响评价公众参与第二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

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:https://www.eiacloud.com/gs/detail/?id=40102Udpfb 公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿,或联系13947178548索取。

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目建设影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众意见表的网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/?id=40102Udpfb

四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起5个工作日内。

六、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古古峰泰纸业有限公司,项目负责人:高总,联系电话:13947178548,编制单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,项目负责人:吴工,联系电话:18004843449

内蒙古峰泰纸业有限公司 2024年1月2日

鄂尔多斯嘉东煤业首采区尾矿综合利用项目环境影响评价信息公示

一、建设项目的名称、选址、建设内容等基本情况:项目名称:鄂尔多斯嘉东煤业首采区尾矿综合利用项目,建设地点:内蒙古鄂尔多斯市东胜区铜川镇神山村鄂尔多斯市嘉东煤业首采区。项目

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:链接:https://share.weiyun.com/Qvd21Cyk 密码:st39tp

三、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

四、公众意见表的网络链接方式:链接:https://share.weiyun.com/TVIzKHD5 密码:w2qca5

五、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:2572002793@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱;联系人:白忠,联系地址:鄂尔多斯市东胜区华府岭秀,电话:13009579994

六、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2023年12月27日至2023年1月11日(10个工作日)。

七、环境影响报告书编制单位名称:评价单位名称:内蒙古信德工程技术服务有限公司,联系地址:达拉特旗树林召镇美林家园写字楼801室,联系人:成工,电话:15335580975

八、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古信标联合循环产业科技有限公司,联系人:白忠,联系地址:鄂尔多斯市东胜区华府岭秀,电话:13009579994

内蒙古信标联合循环产业科技有限公司 2023年12月27日

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·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

声 明

本人高子峪,现系内蒙古摩诚商贸有限责任公司法定代表人,由于年老多病,本人已于2023年12月10日已向公司股东会提出辞去法定代表人职务,未得到任何回应,经过慎重考虑,本人特此声明:自本公告发布之日起不再履行公司法定代表人职务,并已告知全体股东,同时向公司登记机关申请办理变更法定代表人事宜,故本人在公司的个人私章同时作废,此后本人也不再承担相应法律责任,特此声明。

声明人:高子峪 2024年1月2日

## 遗失声明

●呼和浩特市纳德汽车销售有限公司(统一信用代码91150104MA0ND0295)遗失财务专用章一枚,声明作废●刘志全的车辆:蒙HB699挂(黄)道路运输证不慎遗失,声明作废●玉泉区李平粮油店遗失食品经营许可证副本,编号JY1150104060684,声明作废●呼和浩特市回民区蒙利源经济适用住房小区南区区19号楼3单元602号房,不慎将购房收据丢失,收据号0008022,金额96311元,声明作废●内蒙古云舟汽车销售服务有限公司不慎将李忠法入章一枚丢失,声明作废●内蒙古天通影视发展有限公司(现变更为:内蒙古天通产业发展有限公司,统一代码91150103MA0PQGK53M)遗失公章、财务章及原法人章(陈亚锋),声明作废●本人购买左右城3号地商业1号楼301号收据丢失,收据号:No:0019675,金额:221646元,声明作废●本人王瑞身份证信息被盗用声明:证号152827\*\*\*\*2010921,自2023年6月23日起身份信息被盗用,涉嫌被诈骗,不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明●玉泉区五塔东街珍爵丛林狼餐馆遗失食品经营许可证副本,编号JY2101040606236,声明作废●

●父亲:翟乾宏(身份证号1501041965080517);母亲:哈力旦木(身份证号650104197207172525),不慎将女儿翟佳玥(身份证号15010419960917062X)出生医学证明件丢失,于1996年9月17日23:30分在内蒙古自治区妇幼保健医院出生,体重3300g,孕周39周,特此声明作废●内蒙古自治区妇幼保健医院出生,体重3300g,孕周39周,特此声明作废●鄂尔多斯市裕乾再生能源利用有限公司(统一社会信用代码91150625MA0N0UJU86)法定代表人闫海源的名章丢失,声明作废

## 工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的内蒙古骏羊牧业有限公司项目于2021年7月16日已全面竣工,现我公司成立项目清算组负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请于本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30日内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予以处理,责任自负。

联系人:邸春茸 联系电话:13394895272

内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年1月3日

## 公 告

由我司承建的内蒙古出入境边防检查总站轮训大队综合训练馆及轻武器射击场建设工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:陈乙铭,联系电话:15907080613;联系人:涂乐,联系电话:13879125687。

江西建工第一建筑有限责任公司 2024年1月2日

呼和浩特航天经济开发区新能源组件光伏支架建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大项目社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内发改[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:该项目总面积约29.2135公顷,属东侧过号村集体土地29.2135公顷(水浇地26.1223公顷、乔木林地0.1548公顷、灌木林地0.2063公顷,其他林地0.3482公顷、农村道路0.6038公顷,沟渠1.6596公顷、其他草地0.1185公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地使用。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目建设对当地社会稳定的潜在影响;2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反映。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区投资促进中心联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqzdxmb@126.com

呼和浩特市赛罕区投资促进中心 二〇二四年一月三日

内蒙古华景新材料有限责任公司 40万吨磷酸铁锂正极材料项目(重新报批)环境影响报告书征求意见稿公示

本项目环评报告现已编制完成,现将有关事项公告如下:

一、工程概况:项目名称:内蒙古华景新材料有限责任公司40万吨磷酸铁锂正极材料项目(重新报批),建设单位:内蒙古华景新材料有限责任公司,建设地点:内蒙古鄂尔多斯市苏泊罕苏经济开发区的鄂尔多斯江苏工业园,建设规模:磷酸铁锂生产规模40000t/a

二、征求意见内容:公众对该项目环境影响的意见和建议,自公示发布之日起10日内以电子邮件、信函、电话等形式向建设单位或环评单位反映意见。

三、联系方式:建设单位:内蒙古华景新材料有限公司(焦健15049519610),评价单位:内蒙古绿洁环保有限公司(蔡雨菲15248021648)

内蒙古华景新材料有限公司 2023年12月26日

内蒙古华景新材料有限责任公司 40万吨磷酸铁锂正极材料项目(重新报批)环境影响报告书征求意见稿

本项目环评报告现已编制完成,现将有关事项公告如下:

一、工程概况:项目名称:内蒙古华景新材料有限责任公司40万吨磷酸铁锂正极材料项目(重新报批),建设单位:内蒙古华景新材料有限责任公司,建设地点:内蒙古鄂尔多斯市苏泊罕苏经济开发区的鄂尔多斯江苏工业园,建设规模:磷酸铁锂生产规模40000t/a

二、征求意见内容:公众对该项目环境影响的意见和建议,自公示发布之日起10日内以电子邮件、信函、电话等形式向建设单位或环评单位反映意见。

三、联系方式:建设单位:内蒙古华景新材料有限公司(焦健150495196