

“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中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

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

通告

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，为了能够让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12月1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(代办附加代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、联行号。
工作时间：上午:9:00-12:00,下午:13:30-17:00(星期六日、法定节假日)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次级资源年产30万吨再生纸纤维项目环境影响评价公众参与二次公示(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:<https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=40102Udpb>公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响评价征求意见稿,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/1?id=40102Udpb>
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:内蒙古峰泰纸业有限公司,项目负责人:高志,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坑固废综合利用项目环境影响评价信息公开

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坑固废综合利用项目,建设地点:内蒙古鄂尔多斯东胜区铜川镇山村鄂尔多斯嘉东煤业首采区。项目总投资2800万元。建设内容与建设规模:拟利用周边双欣煤矿等的煤矸石作为填方物对嘉东煤业首采区尾坑进行综合治理。项目实施地址位于铜川镇山村嘉东煤业首采区尾坑,总占地面积约19.8公顷,库容约150万m³。
二、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:<https://share.weiyun.com/Qvd21Cyk> 密码:st39p
三、征求意见稿的公众范围:项目周边住户。
四、公众意见表的网络链接方式:链接:<https://share.weiyun.com/LVlkzHDS> 密码:w2qa5
五、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种方式:1.下载并填写公众意见表,发至邮箱:2572002793@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投意见箱;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、环境影响评价书编制单位名称:评价单位名称:内蒙古信德工程技术咨询有限公司,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

通辽市开鲁县生物医药开发区绿色供电项目二次公示

公告

由开鲁电投智慧能源有限公司组织实施,内蒙古清越工程咨询有限公司编制的《通辽市开鲁县生物医药开发区绿色供电项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响评价书(征求意见稿)中明确了项目工程概况、项目建设的环境影响及预防措施等信息,项目周边及项目所在地居民可下载环境影响评价报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目在环境保护相关的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件转交建设单位。
环境影响评价书(征求意见稿)下载链接:<https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=312266SAv5>。
建设单位:开鲁电投智慧能源有限公司,地址:内蒙古自治区通辽市开鲁县开鲁镇,联系人:任青连,联系电话:18698441092,邮箱:1587092462@qq.com

开鲁电投智慧能源有限公司

2023年12月26日

解除劳动合同公告

公告

以下4人系我公司员工(含业务外包),因违反《劳动合同》相关约定及公司规章制度规定,未办理任何离职手续的情况下,长期离职,已实际与我单位脱离了劳动合同关系,公司决定解除与你们的劳动关系。通过登报公示向您传达,请您自本公告发出之日起7日内到本单位办理离职手续,逾期视为自动解除劳动关系。
特此公告

姓名	身份证号	姓名	身份证号
张小龙	15260119871118****	张青	15021719670801****
杨雪冬	15020219901107****	王晓亮	14203119901061****

国神公司蒙东能源鄂温克电厂敏建建材材料生态环境修复项目环境影响评价第二次公示

公告

一、项目概述:建设单位:内蒙古蒙东能源有限公司,建设地点:呼伦贝尔市鄂温克族自治旗伊敏河镇建材村西侧,项目性质:新建,建设规模:建设一座一般固废填埋场,项目占地面积约20万平方米,填埋容量约210万立方米,项目总投资:2920万元。
二、征求意见稿内容:公众对该项目环境影响评价的意见和建议,自公示发布之日起10日内以来电或传真方式向环评单位或建设单位查阅发布本,反馈意见或建议。
三、联系方式:建设单位:内蒙古蒙东能源有限公司(焦健15049519610),评价单位:内蒙古绿洁环保科技有限公司(蔡雨菲15248021648)

内蒙古蒙东能源有限公司

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)环境影响评价征求意见稿公示

公告

本项目环评报告现已编制完成,现将有关事项公告如下如下:
一、工程概要: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:内蒙古鄂尔多斯市东胜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400000t/a
二、环境影响评价征求意见稿的查阅方式及途径:1、网址:https://pan.baidu.com/s/11qLWb1wNWtIUU_e08BP0-Q 提取码:9npu;2、向建设单位索要纸质版意见稿。
三、征求意见稿的公众范围:本项目影响范围内的居民、企业事业单位或者其他组织的代表及热心人士。
四、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/11qLWb1wNWtIUU_e08BP0-Q 提取码:9npu
五、公众提出意见的主要方式和途径:(1)直接致电建设单位;(2)将意见邮寄至建设单位;(3)发送电子邮件至建设单位。
六、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古华景新材料有限责任公司,联系人:李先生,联系电话:15753937151,电子邮箱:1941919825@qq.com,通讯地址:鄂尔多斯江苏工业园内蒙古华景新材料有限责任公司
七、公众提出意见的起止时间:自本公告公示日起10个工作日

内蒙古华景新材料有限责任公司

2024年1月2日

呼和浩特市赛罕区阳光美居5-1-1305号公租房租赁合同,合同

公告

不慎将开户许可证丢失,存款人名称:内蒙古优诚商贸有限公司,开户银行:中国工商银行股份有限公司内蒙古巴彦淖尔新区支行,账号061314709100038458,核准号J2070002019201,开户日期:2018年5月17日,编号1910-01095762,声明作废。

遗失声明

公告

●呼和浩特市纳德汽车销售有限公司(统一信用代码91150104MA0ND0295J)遗失财务专用章一枚,声明作废

●陈柯铭

性别:男,遗失出生医学证明,编号:J150027890,声明

作废

●刘志全

的车辆:蒙HB69挂(黄)道路运输证不慎丢失,声

明作废

●王泉区

李平粮粮油店遗

失食品经营许可证副本,编号JY11501040606846,声明作废

●李贵忠

身份证

号152634197610112118,购买呼和浩特市回民区蒙利源经

济适用住房小区南区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

●内蒙古云丹汽车销售服务有

限公司不慎将李忠法人章一枚

遗失,声明作废

●国药控股

内蒙古有限公司(现变更为:内蒙

古天通影视发展有限公司)第二

十二门店食品经营许可证正

本丢失,许可证编号:

YJ11501050009490,声明作废

●回民区鑫源汽修修理

(统一信用代码

92150103MA0PRQ825Q)遗