

冬吃萝卜赛人参

俗话说,冬吃萝卜赛人参,冬天吃些白萝卜有很多好处。

好处一:减肥

白萝卜所含热量比较少,纤维素较多,吃后容易产生饱胀感,有助于减肥。所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动,有助于体内代谢废物的排出。

好处二:护肤

白萝卜含有丰富的维生素C,有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常食白萝卜有助护肤。

好处三:顺气

吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅,也就是大家常说的“顺气”。为什么白萝卜能起到“顺气”的作用呢?

这是因为白萝卜中有两种功能成分:一种是挥发性的油——芥子油,有的萝卜比较辣,就是因为这种挥发性的油;另一种是白萝卜中的膳食纤维。

白萝卜吃进去以后,身体的“上”“下”都通——上边会打嗝,下边的肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜,身体的消化相对变得容易和顺畅了一些。

好处四:护肺

不久前,英国的一项研究发现,在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜,能起到保护肺部、减轻感染的作用,而白萝卜就属于十字花科蔬菜。

白萝卜适合生吃还是熟吃?

白萝卜可以生吃,不过白萝卜里因为含有挥发性的芥子成分的油,所以带辛辣味,有些朋友可能有点受不了这种刺

激感。

生吃的情况下,白萝卜里对人体有好处的成分保存得更完整,做熟了会破坏掉一些,不过同时也会去掉一些辛辣味,所以朋友们可以根据自己的实际接受能力来选择。

萝卜缨营养高吗?

白萝卜缨里也含有一些营养,尤其是维生素C含量比较突出,达到了77毫克/100克,比猕猴桃还要高,不过萝卜缨口感会差一些。

另外,萝卜皮的营养价值也是比较高的,如果能接受带皮的口感,最好别去掉萝卜皮,可以想办法做得好吃一点,比如凉拌萝卜皮就是我们常见的一道菜。

如果喜欢熟吃白萝卜,这里给大家推荐一道冬季可常吃的美味菜肴——白萝卜羊肉汤。

推荐冬季健康美食:白萝卜羊肉汤

食材:羊肉、白萝卜、料酒、生姜、大葱、食盐。

做法:1.将食材和作料洗净,羊肉、白萝卜切块备用,生姜切片,大葱切段备用。2.将羊肉冲洗干净,焯水去血污和浮沫。3.将羊肉、料酒和生姜一起放入锅中,炖煮到大约六分熟的时候放入准备好的白萝卜。4.白萝卜炖烂以后,加入食盐调味再煮5分钟即可关火。

这道菜味道好,营养互补,是严冬进补的佳肴。应注意的是,羊肉以瘦为宜,肥肉部分应予去除,每次食用总量不宜超过100克(生重)。肉汤富含嘌呤,不宜多饮。
(据《北京青年报》)

加湿器使用不当小心成健康“杀手”

冬季,喷发着湿润雾气的空气加湿器成为很多家庭必备的“神器”。然而,医生提醒,空气加湿器若使用不当,反而会成为健康“杀手”。

3岁的佑佑皮肤有点干,前些天妈妈把家里的加湿器拿出来用上,没多久佑佑开始咳嗽,妈妈还以为是因为天气太干燥导致,所以加大了加湿器的使用频率,几乎是日夜不间断。没想到,佑佑的咳嗽不仅没有改善,反而愈加严重。佑佑妈妈赶忙带孩子到医院做检查,结果医生说孩子患上了“加湿器肺炎”。

西安市红会医院呼吸内科主任李晓利介绍,空气加湿器未及时清洁、加湿时间过长、水源不好等都会给细菌、病毒的生长繁殖提供有利条件,有害微生物经过加湿器雾化,进入人体呼吸道,就有可能引发呼吸道疾病,比如医学上所说的“加湿器肺炎”。另外,人体最舒适的相对湿度范围是45%~65%。空气太过干燥会引起鼻腔不适或气道过滤功能变差,而空气湿度太高,会引起鼻黏膜水肿、气道分泌物增多,从而加重慢阻肺、鼻炎、支气管扩张等疾病。

有些人喜欢在空气加湿器中加入醋或消毒剂,总认为可以消毒;在空气加湿器中加入精油或香味剂,感觉可以清新空气……李晓利提醒,无论是醋、板蓝根、精油、香水、杀菌剂还是花露水等,都不建议放入加湿器使用。人长期吸入这些带有刺激性气味的雾气,容易诱发肺部免疫反应或过敏反应,甚至会造成肺损伤,严重者会发展成肺炎。

李晓利说,加湿器的水要选用灭菌水、纯净水或蒸馏水,这样可以避免自来水中细菌对人体的伤害。同时,加湿器的使用时间不宜过长,建议2小时停用一会儿,并且每天开窗通风,将室内空气湿度维持在45%~65%即可。此外,加湿器的清洁也很重要,每周至少清洗一次,避免细菌滋生。如果本身呼吸道就比较敏感,或者有哮喘,就不太适合使用加湿器。加湿器可能会把室内的细菌带入人体,加重病情。关节炎患者最好也不要使用加湿器。

李晓利给大家介绍了几种别的加湿方法。比如,多养点儿绿色植物,绿色植物是室内天然加湿器,能调节温度和湿度,如吊兰、芦荟等;还可以在地上放一盆水或者勤拖地,让空气变得湿润。
(据《西安晚报》)

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

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

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告
泰康养老保险股份有限公司内蒙古分公司(地址变更)
业务范围:团体人寿保险业务;团体养老保险及年金业务;个人养老保险及年金业务;短期健康保险业务;团体长期健康保险业务;个人长期健康保险业务;意外伤害保险业务;与健康保险有关的咨询服务业务及代理业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。
机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街太伟方恒广场A座7层
机构编码:000122150000
批准日期:2015年04月30日
许可证编号:00128842
发证日期:2023年12月25日
发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

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=40102Udpbt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=40102Udpbt
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

注销公告
包头市恒宝中煤运销有限公司(统一社会信用代码91150221MA0R1HMQ6F)股东会于2023年11月14日决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

神华神东电力有限责任公司乌拉特中旗热力厂项目环境影响评价征求意见稿公示
依据《环境影响评价公众参与办法》,将“神华神东电力有限责任公司乌拉特中旗热力厂项目环境影响评价报告书”征求意见稿公示如下:
一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1eu53XdUoKAsrVeRdQKYnFw(net6);查阅地点:神华神东电力有限责任公司乌拉特中旗热力厂
二、征求意见的公众范围:巴彦淖尔市
三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:下载并填写公众意见表发送至18104788233@163.com
五、公众提出意见的起止时间:2023年12月28日-2024年1月11日

撤销公告
烽火台保险经纪有限公司董事会于2023年1月3日决议撤销烽火台保险经纪有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150102MAOPQQ0535),并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45天内,向清算组申报债权。

内蒙古呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com
五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议 and 意见。
六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。
公示发布单位:内蒙古航开城市建设投资有限责任公司
公示发布时间:2024年1月3日

遗失声明
●殷小平,图孟其其格丢失由内蒙古韵博房地产开发有限公司开具的购买远鹏森林郡一区二号楼一单元506的首付款收据一张,开具日期:2020年7月16日,收据编号:0079956,金额:245590元,声明作废
内蒙古呼和浩特航天经济开发区工业废水处理和再生水厂工程社会稳定风险评估情况公示
根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。
一、项目名称:内蒙古呼和浩特航天经济开发区工业废水处理和再生水厂工程
二、项目概况:新建日处理能力60000m³/d工业污水处理厂一座,总占地面积300亩,建设规模建筑物部分按照15000m³/d进行建设,设备部分按照15000m³/d进行建设,日处理能力15000m³/d。前端部分物化生化工艺为:粗格栅及进水泵房、细格栅及曝气沉砂池、调节池、事故池、厌氧水解池、改良A2/O池、高效沉淀池。深度处理零排放部分:主要采用臭氧、BAC、超滤、反渗透、除氯除硬、陶瓷分离、CDRO、离子交换器、分盐装置、浓缩装置ED、双级膜等组成的预处理膜集成系统浓盐水处理三大工艺板块,将废水变成可回用的中水、工业盐,可用于建筑材料添加剂的污泥及少量杂盐。该项目征收土地位于赛罕区金河镇棚松营村、东达赖营村、黄合少镇西讨讨寺村。项目用地总面积20.0364公顷。地类为:乔木林地、农村道路、沟渠、其他草地。项目建设地点:呼和浩特市赛罕区黄合少镇西讨讨寺村。
三、项目单位:单位名称:内蒙古航开城市建设投资有限责任公司,单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区黄合少镇政府红岗社区二区201室,联系人:赵晨晓,电话:18947154821
四、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com
五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议 and 意见。
六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或社会稳定风险评估单位提出。
公示发布单位:内蒙古航开城市建设投资有限责任公司
公示发布时间:2024年1月3日

●殷小平,图孟其其格丢失由内蒙古韵博房地产开发有限公司开具的购买远鹏森林郡一区二号楼一单元506的首付款收据一张,开具日期:2020年7月16日,收据编号:0079956,金额:245590元,声明作废
●本人不慎将呼和浩特市陵园故人范海龙,墓型:大兰板E区168号证书遗失,持证人范小莉,声明作废
●马云龙将购买内蒙古吉祥泰房地产开发有限公司开具的香榭花堤1-5-401号房的办房本费用收据原件丢失,收据编号109506,金额9348元,开具日期2012年10月17日,现声明作废
●本人高文华,身份证号码14062219930304002X,不慎将内蒙古城发益晨房地产开发有限公司开发的城发绿园4期3号楼1单元2301房屋的银行贷款收据原件丢失,收据编号0005684,金额910000元,现声明作废
●内蒙古皓峰电子科技有限公司(代码9115011023964764930)遗失公章一枚,声明作废
●内蒙古森盛酒店管理有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0Q2GKY89)的公章、财务专用章和法人章遗失,法人:梁静宇,声明作废
●新城区瀚霆通讯经营部遗失开户许可证,核准号J1910028947401,账号:05515301040006256,开户行:中国农业银行呼和浩特市区西街支行,声明作废
●赵钰遗失内蒙古金华房地产开发有限公司开具的金华府小区26-4-103首付款收据,日期:2014年8月21日,收据号2417993,金额166160元,声明作废

●内蒙古名欣保洁服务有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NP2C68) 遗失财务章一枚,声明作废
●张海明遗失残疾人证,证号:15010319591224051842,声明作废
●乌海市佳盈朋房地产有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码:91150302752555447K)及公章壹枚,公章编号15030210025704,特此声明作废
●内蒙古轩柯信息科技有限公司(统一社会信用代码91150102MACYKLU8B)遗失公章一枚,现注销营业执照,特此声明
●内蒙古海通盛达环保科技有限公司的公章(编号1502990055028)和财务专用章(编号1502990055029)遗失,声明作废
●秦志海遗失和林格尔县城关镇呼清路218号土地承包经营权证原件,合同编号H40602100001,面积:306亩,声明作废
●内蒙古希能清洁设备科技有限公司(现变更为:内蒙古希能企业管理咨询有限公司,统一代码91150105MA0R5Q9Q9M)遗失财务章一枚,声明作废
●内蒙古弘企腾建筑工程有限公司的公章遗失,公章编号15020410051559,声明作废