

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

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

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。

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

太极广场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《环境影响评价公众意见调查办法》(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/1?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=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

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

91150221MA0R1IHMQ6F)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,告发布之日起45天内,向清算组

申报债权。

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

91150102MA0PQ0Q553),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。

遗失声明

●母亲:吴青艳,父亲:刘双喜,儿

子:乌日罕于2019年12月2日08

时50分出生,现其《出生医学证

明》(编号T150171817)丢失,特声

明作废。

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

14062219930304002X,不慎将内

蒙古城发益晟房地产开发有限

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91000元,现声明作废。

●内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区

海拉尔区海拉尔镇呼伦路1号,因

房屋装修需要,将房屋出租给

租户使用,现声明作废。

●内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉

尔区海拉尔镇呼伦路1号,因房

屋类为: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村西寺沟村。

●内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉