奶酪棒补钙真有那么“棒”吗?

王女士的儿子是奶酪棒爱好者,从幼儿园开始就没有断。奶酪棒作为不少宝妈的精选零食,往往也被认为是给孩子补钙的“神器”。但东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖提醒,奶酪棒也要控制摄入量。

奶酪也叫干酪,是乳或乳制品中的蛋白质在凝乳酶等的作用下发生凝固,经过乳清分离加工制成,被誉为“奶黄金”。目前市面上的奶酪棒多数属于再制奶酪、干酪制品,一般再制干酪中的干酪比例>50%,干酪制品中的干酪比例为15%~50%。

金晖表示,作为零食,奶酪棒具有高蛋白、高钙的营养价值。但

小朋友爱吃的奶酪棒

相比于牛奶,奶酪棒虽然标注着高钙量,但也意味着摄入过多的热量和脂肪,很容易让儿童发胖。另外,一般奶酪棒有10多种添加剂,主要由水、干酪、白砂糖、奶油等成分组成,每100g中钠含量可以高达300mg以上。“其中糖、盐等成分的过量摄入,还易产生蛀齿,影响血压,对肾脏等造成负担。”

反过来说,其实钙的摄入量也并非越多越好。据了解,4岁以上各年龄段人群钙的最高可耐受摄入量为2000mg/天。根据《食品营养强化剂使用卫生标准》,干酪和再制干酪中还可以额外添加250~1000mg/100g的钙。因此,家长在选择奶酪棒时,需要遵循“低钠低脂”的参考标准,同时也要注意钙和干酪的含量。

“在正常膳食、不偏食的前提下,一般孩子每天的钙摄入量是够的。”金晖表示,有一点家长需要明确,补钙也是有适应症的,“如果医学上明确需要补钙,也要通过食物或药物进行补充。”但喝牛奶乳糖不耐的人群,可以将奶酪棒作为补充蛋白质的一个来源。

金晖表示,为了解馋,在保证一日三餐的前提下,零食可以放在两餐之间食用。“对于4~6岁、7~10岁儿童钙的推荐摄入量分别为600mg/天和800mg/天,更推荐家长在食物中帮助孩子摄入钙,比如牛奶、海产品等;因为钙剂和维生素D是耦合的关系,同时鼓励孩子适当晒太阳,也可以促进钙的吸收。”金晖补充道。**(据《扬子晚报》)**

晚上睡觉突然胃疼?或是这里的“石头”作乱

小周夜里突然胃疼得厉害,回想了一下也没吃啥不干净的东西,可晚上躺下休息后,就感觉胃疼发作了。其实,“胃疼”的原因并不一定出在“胃”上,如果藏在这个脏器里的“石头”捣乱,很容易让人误认为是胃痛。

前面说到的“石头”就藏在胆囊里。胆囊位于右上腹,很多人认为,右上腹疼才是胆囊疼。实际上,胆结石引起的不适还可以表现为其他方面。

进食后,胆囊收缩,通过胆管把胆汁排出,帮助消化脂肪。胆囊里如果有结石,在胆囊收缩时,容易把结石挤到胆囊颈的位置,结石卡住,就会引起疼痛。

经常有患者说,胆结石发作的时候会出现胃疼症状。这又是怎么回事儿?

对于我们来说,想要准确定位疼痛的具体位置是比较困难的。由于胆囊的位置和胃比较近,一些患者在胆结石发作时,会误认为是胃疼。

胆汁的主要作用是消化、吸收脂肪,胆汁的成分除了水以外,还有胆汁酸、磷脂和胆固醇。胆固醇正常是不溶解于水的,需要依靠胆汁酸和磷脂混合,以不同比例来溶解胆固醇。如果胆固醇过多,或者溶解胆固醇的胆汁酸过少,胆固醇就会析出,形成胆固醇结石。

胆结石不光发生在胆囊里,也可以发生在胆管里。随着人们生活水平提高,发生在胆囊里的结石越来越多,相对来说,原发的胆管结石较少,最常见的胆固醇结石主要发生在胆囊中。

胆结石疼痛与胃疼有哪些不同?

胆结石引起的疼痛,一般来说是进食油腻食物后,餐后出现疼痛,而胃疼多数是空腹疼,进食后可能会缓解。

胆结石引起的疼痛通常是胆绞痛,会比较剧烈,而胃疼的症状多数是不舒服或者隐痛,不会非常剧烈。

胆结石的症状除了腹痛外,有时候会引起肩膀疼痛,一般是右肩疼痛,这也是与神经支配有关。而胃疼不会引起右肩疼痛。

如果结石卡住的时间长,可能继发急性胆囊炎,患者可能出现发烧的症状。但是胃疼一般不会出现发烧症状。

胆囊疼痛在夜间多发,但是胃疼通常在夜间发作较少。

(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

公 告

我公司于2023年6月5日向李德洪(陕西人)出具了协调民勤县青苔泉煤业有限公司给“民勤县唐家沟煤矿南采区1.66平方公里露采煤矿”开出《进场通知书》的专项委托书。但至今已超委托期限6个月却仍无果。

期间,李德洪又称:为加快取得《进场通知书》,上级领导提出签订一份《土石方剥离施土合同》。李德洪以非法手段于2023年7月18日让我公司给陕西五土人力资源有限公司(简称陕西五土公司)在一份该矿路南采区1500万方土方剥离施工与发包的(空白合同上)上加盖了公章。并取得我公司于2023年7月22日出具《授权委托书》同意进场后“陕西五土公司可进行土石方1500万立方米的施工与发包”。

因李德洪存在虚构、隐瞒真相未按授权委托事项执行等情况,现内蒙古利道煤炭运销有限公司再次郑重公告:撤销并声明作废针对李德洪专项办理《进场通知书》,及“陕西五土公司”的施工或发包事项,权限和权力(包括但不限于签订合同、结算签证变更单等一切具有合意性质的法律文件)。对授权李德洪办理我公司总承包的“民勤县唐家沟煤矿南采区1.66平方公里露采煤矿”的《进场通知书》等相关事宜,及对陕西五土公司所实施的甘肃省武威市民勤县唐家沟煤矿西部扩大采区路南采区1500万平方米土石方剥离工程,及其关联本公司名义的任何施工项目仅代表李德洪个人及陕西五土公司的行为,均与我公司无关!

同时,我公司将已盖章的土石方施工合同(空白)原件撤销并声明作废。合同工程名称:唐家沟煤矿西部扩大采区路南采区土石方工程;工程地点:甘肃省武威市民勤县唐家沟煤矿;工程内容:露天煤矿土石方剥离;合同日期:2023年7月18日。我公司已于2023年10月9日、2023年11月24日在《北方新报》登载了针对上述情况的公告和声明。另,李德洪伙同杜洋声称拥有我公司在武威民勤煤矿所谓“90%的股权”(实际情况是没有任何合法权益),还继续所谓授权陕西五土公司相关不法事宜。

利益相关方已对陕西五土公司违法占用唐家沟煤矿南采区土地的不法活动报警,民勤县自然资源局也依法于2023年11月作出民自然资源监【2023】14号《行政处罚决定书》:1、责令当事人“陕西五土公司”退还非法占用的土地,清除搭建的活动板房,恢复土地原貌;2、对当事人陕西五土公司非法占用土地的行为处以每平方米200元的罚款,共计罚款144000元。

综上,我公司再次重申凡是冒用我公司名义进行任何不法行为的单位或个人,不承认其合法性,对我公司不发生法律效力,并不承担由此产生的任何后果。我公司将追究其民事及刑事法律责任,并追究其给我公司造成的损失。特此公告

内蒙古利道煤炭运销有限公司 2024年01月08日

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乌兰察布市凉城县民族幼儿园建设项目于2019年9月27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,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天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处理,责任自负。

联系人:邸女士 联系电话:13394895272。

内蒙古第三建筑工程有限公司

2024年1月12日

鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司煤矿120万吨/年露天扩建项目环境影响评价第二次公示

内蒙古中昕生态环保技术有限公司受鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司的委托,承担了乌仁都西煤矿120万吨/年露天扩建项目环境影响报告书的编制工作。根据相关法律法规,现对报告书全本进行公示,征求广大公众的意见。

一、建设单位的名称及联系方式:建设单位:鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司,通讯地址:鄂尔多斯市鄂托克旗2乌仁都西嘎查,邮政编码:016014,联系人:卢波,联系电话:13947701060

二、承担评价工作的环评机构名称及联系方式:环评单位:内蒙古中昕生态环保技术有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巴彦镇巴彦街1号白塔空管物流园区综合服务楼113房,邮政编码:010000,联系人:杨赫,联系电话:15354909990

征求公众意见的范围包括受本项目影响的公民、法人或者其他组织的代表。查阅及反馈意见的期限为本公示发布后十个工作日内。公众如需索取相关补充信息、反馈对本项目的意见和建议时,可通过电子邮件、信函或传真方式,与南京国环科技股份有限公司联系。

公示单位:鄂托克旗乌仁都西焦煤有限责任公司

公示时间:2024年1月11日

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“2014年第二批中心城区及周边城区排水管网新建及改造工程施工十五标”与“2015年第一批中心城区和周边城区排水管网新建及改造工程施工第十四标段”项目分别于2017年9月30日与2016年9月30日全面竣工,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。

请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天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处理,责任自负。

联系人:邸女士,联系电话:13394895272

内蒙古第三建筑工程有限公司

2024年01月12日

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凉城县全民健身活动中心项目于2022年10月13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,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天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处理,责任自负。

联系人:邸女士

联系电话:13394895272。

内蒙古第三建筑工程有限公司 2024年1月12日

遗失声明

●内蒙古恒大嘉凯影城管理有限公司通辽分公司遗失电影放映许可证正副本,证号:蒙通影放字(科区)第06号,声明作废●内蒙古裕藤新能源汽车有限公司遗失营业执照副本(统一代码91150100MA0QQTW99Y),声明作废●内蒙古麦吉德食品有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150103MA0MXCU009)及公章一枚,声明作废●大连聚友网络信息服务有限公司遗失银行一般户旧法人章,旧法人姓名:张道根,核准号J2220018559703,账号155644368850,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市丰州路支行,声明作废●新城区骨骨香源饭馆遗失营业执照正副本,统一信用代码92150102MA0PAMUW7D,声明作废●孙永福遗失科左中旗国有土地上房屋征收补偿协议,编号:保西村2019031,声明作废●内蒙古蚂蚁群落教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MA7F5LEP13)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市新城区凡翔洗车行遗失营业执照正副本,统一信用代码92150102MA0P9DKF4P,声明作废●张新不慎于2023年5月遗失身份证,身份证号:150102199108190136,声明作废●刘晓军遗失残疾人证,证号150103197505062063 62,声明作废●内蒙古面家铺子餐饮有限责任公司(统一信用代码91150102MA7YNQCL5W)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古云中古道文化旅游有限公司(统一社会信用代码91150122MA0PWUG75U)遗失公章一枚,声明作废●赛军区大台什路老街称盘麻辣烫店遗失食品经营许可证,编号JY21501031080741,声明作废●金桥开发区乐乐鸭脖经销店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501051095056,声明作废●国家税务总局呼和浩特市玉泉区税务局遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY31501040607312,声明作废