这两种维生素很多人吃不够

中国疾病预防控制中心发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》显示,我国成年居民钙、锌、硒、镁、维生素B1和维生素B2摄入不足比例均较高,其中,维生素B1和维生素B2摄入不足的比例均达到了80%。这两种维生素对于人体来说是不可或缺的,长期摄入不足会影响机体的正常生理功能。

缺乏维生素B1:可致脚气病

维生素B1又叫硫胺素或抗神经炎因子,成年男性需要量为1.4毫克/天,女性为1.2毫克/天。如果供给不足将给人体健康带来很大麻烦,最严重的表现是"脚气病",这个病不同于我们平时所说的"脚气"或"脚癣",成人患脚气病首先出现体弱、易疲倦,然后表现为头痛、失眠、眩晕、食欲不振、消化不良等症状。此时如果不补充维生素B1就可能继续发展为三种类型的脚气病。

◆干性脚气病表现为肢端麻痹或功能障碍等多发性神经炎症状。

◆湿性脚气病主要表现为心衰、肺水肿等症状。

◆急性暴发性心脏血管型脚气病则表现为急性循环衰竭,气促,烦躁,血压下降,患者可在数小时或数天内死于急性心力衰竭。

易缺乏人群:

长期食用精白米面或精细加工食物的人。

高需求人群,如哺乳期、高温作业人员、甲亢患者等。

吸收障碍人群,如长期腹泻者、酗酒者、恶性肿瘤患者。

食物来源:

含有维生素B1的食物种类非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉、蛋类等都是其良好的来源。

其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉为3.5毫克/100克,如果把粮食碾磨得太细,去掉了米糠、麸皮,将丢失80%的维生素B1。

烹调时注意,不要多次用水搓米,煮饭勿弃米汤,在煮粥、煮豆或蒸馒头时不要加碱,否则均会造成维生素B1大量破坏。

缺乏维生素B2:可致"烂嘴角"

维生素B2,又称核黄素,与维生素B1相同,成年男性需要量为1.4mg/天,女性为1.2mg/天。维生素B2广泛参与机体代谢过程,核黄素是机体中许多酶系统重要辅基的组成成分,对维持正常的物质代谢和能量代谢有重要作用。

缺乏维生素B2会出现口角炎(俗称"烂嘴角"),嘴角、嘴唇发红甚至溃烂,鼻翼两侧出现脂溢性皮炎等,缺乏严重时还可引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光、缺铁性贫血等症状。

核黄素广泛存在于动植物食品中,动物的内脏(心、肝、肾)中含核黄素最高,每100g中可含2mg左右。奶类及奶制品、蛋类含核黄素也高。鱼类中以鳝鱼的含量最高。

植物性食物中干豆类和绿叶蔬菜也含有较多的核黄素。但谷类中的含量与加工方法和烹调方法密切相关,涝、煮的损失率都较大,如小米煮后核黄素的保存率仅为30%。

还有哪些食物含维生素B1和B2比较多?

含有维生素B1比较丰富的食物有:小麦胚粉、葵花子仁、猪大排、花生仁和黑芝麻,此外,瘦猪肉、干豌豆、鸡心、开心果、干大豆、松子等也含有一定量的维生素B1。

含有维生素B2比较丰富的食物有:猪肝、牛肝、猪肾、鸡肝和黄鳝,此外,奶酪、杏仁、金丝小枣、鹌鹑蛋等也含有一定量维生素B2。

(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

乌拉特中旗温更镇红格尔水库至海明矿业供水工程二次公示

由乌拉特中旗水利局组织实施、淮安市水利勘测设计研究院有限公司编制的《乌拉特中旗温更镇红格尔水库至海明矿业供水工程环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书(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。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接:https://pan.baidu.com/s/1CsTM7qQP37XUkXsIC9zvZg,提取码:mdre

建设单位:乌拉特中旗水利局,地址:乌拉特中旗巴音街,联系人:温薪,联系电话:19104886687,邮箱:

淮安市水利勘测设计研究院有限公司 2024年5月6日

齐鲁制药(内蒙古)有限公司赤霉酸250t/a、酒石酸泰万菌素500t/a技改项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将本项目的公众参与有关信息予以公布。

一、建设项目概况:项目名称:齐鲁制药(内蒙古)有限公司赤霉酸250t/a、酒石酸泰万菌素500t/a技改项目,建设性质:技改,建设地点:呼和浩特市齐鲁制药(内蒙古)有限公司现有厂区内,建设内容:将104车间250吨春雷霉素产品,105车间2500吨莫能预混剂产品10000吨、10%杆菌肽锌预混剂的生产设备进行升级改造用于赤霉酸及酒石酸泰万菌素发酵工序,202车间原有阿维菌素提取生产线转移至207车间,202车间用于赤霉酸产品的提取,目前闲置的203车间用于酒石酸泰万菌素产品的提取。赤霉酸年生产规模为250t/a、酒石酸泰万菌素年生产规模为500t/a。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的电子版及纸质版报告查阅方式:环境影响报告书征求意见稿电子版链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1LE49dP0Uw1uRk8wkhj5uug,提取码:wxxh,纸质报告查阅方式:通过现场查阅纸质报告。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1LE49dP0Uw1uRk8wkhj5uug,提取码:wxxh

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。(1)建设单位:齐鲁制药(内蒙古)有限公司,联系人:冉工,联系电话:18047499024,查阅地点:齐鲁制药(内蒙古)有限公司;(2)环评单位:内蒙古八思巴环境技术咨询有限公司,联系人:王工,电话:15210983795,电子邮件地址:460090955@qq.com

齐鲁制药(内蒙古)有限公司

债权转让通知书

刘春宇、刘晓:

2010年至2012年在开发建设内蒙古自治区赤峰市宁城县天义镇铁西物流园区汽车修理区建设工程过程中,内蒙古长明机械股份有限公司为刘春宇(身份证号:150429196302230034)、刘晓(身份证号:150429198708030004X)垫付建设工程出资款本金1799030.6元,欠款至今的利息484838.75元,合计2283869.35元。现内蒙古长明机械股份有限公司、张明将上述债权一并转让给韩亚军(韩亚军身份证号:150429195502275515,联系电话13604761567),请您二位收到债权转让通知书后立即向韩亚军清偿上述债务。

特此通知

内蒙古长明机械股份有限公司 张明

2024年5月6日

武川县高原特色农畜产品加工区燃煤蒸汽锅炉供汽项目环境影响评价公告

(一)建设项目概要:项目概要:项目位于武川县可可以力更镇北侧金三角园区内内蒙古洁泰诺生物科技有限公司西北角预留用地,占地约7794.0m2。总投资9759.84万元,建设内容为建设1台90t/h蒸汽锅炉(预留备用锅炉位置),型号DHX90-2.5/260-AIⅡ,主要包括锅炉本体及辅机系统:锅炉烟囱、热力输送系统、燃料输送系统、灰渣库等其他辅助附属系统等及供汽管道。

(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;环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1vTF4uCLYG2s17exoXKg31Q;提取码:snm4。查阅环境影响报告书征求意见稿纸质版的方式和途径:武川县蒸汽科技有限责任公司查阅。

(三)征求意见的公众范围;征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见,即项目厂界外3km的范围内公民、法人和其他组织。

(四)公众意见表的网络链接;公众意见表网络链接:http://www.wuchuan.gov.cn/。纸质版获取途径:武川县蒸汽科技有限责任公司。

(五)公众提出意见的方式和途径;公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位通讯地址:武川县蒸汽科技有限责任公司,联系人:王冬,电话:13947129824,电子邮箱:122554747@qq.com

(六)公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。起止时间:2024.5.7-2024.5.20

武川县蒸汽科技有限责任公司

变更公告

民太安财产保险公估股份有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150102085173487K)现已更名为民太安安全科技股份有限公司内蒙古分公司,公司经营范围已删除保险公估业务相关内容,且不再经营保险公估业务,经营场所未变,变更后公司所用原印章声明作废,特此公告。

注销公告

乌兰察布市融丰农牧业科技发展有限公司(统一社会信用代码91150926MA13TWHA78)股东于2024年5月6日决定解散公司,并于同日成立清算组,请公司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,特此公告。

遗失声明

不慎将内蒙古至诚鑫泰工程机械有限公司(统一社会信用代码91150891MA0NE07T6F)的公章遗失,编号1508020012632,声明作废

遗失声明

●母亲:孙凤丽,父亲:何志刚,儿子:何雨轩于2009年4月2日20时40分出生,现其《出生医学证明》(编号I150177840)丢失,特声明作废●母亲:杜娟,身份证号152825198307144220,不慎将女儿杜可馨(身份证号150824201111210026)出生医学证明原件遗失,于2011年11月21日16:30在四子王旗妇幼保健医院产,孕周:38周,体重3400g,身长50厘米,特此声明作废●呼和浩特市赛罕区嘉晨幼儿园(统一社会信用代码52150100098932972N)遗失财务专用章一枚,声明作废●兰博,性别:男,遗失出生医学证明,编号:R150113292,声明作废

●内蒙古坤玺能源科技有限公司的财务专用章遗失,印章编号15930210035121,声明作废●母亲:石豆豆;父亲:翟海军不慎将孩子翟凯(男)出生医学证明遗失,编号R150084008,出生时间2018年1月16日,声明作废●刘润生不慎遗失《道路运输经营许可证》正副本,证号:呼字150125004221号,声明作废●鄂尔多斯市凯翔商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MACH7T7P0M)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古乌拉特民航机场有限责任公司遗失银行开户许可证,开户银行:中国工商银行股份有限公司乌拉特中旗支行,账号0613144519100185781,声明作废●内蒙古倍辉宠物科技有限公司(统一社会信用代码91150105MACTHMFH25)遗失法人章(郁永)一枚,声明作废●北京中科宏业建设有限公司(统一社会信用代码91110109MA01WX1D58)的公章丢失,声明作废●鄂尔多斯市华恒永业装饰有限公司(统一社会信用代码91150602MA0QJX5X6M)的公章丢失,声明作废●李亦兵不慎遗失中华人民共和国行政执法证,证号05010552001,特此声明●内蒙古乐升建筑有限责任公司(统一社会信用代码91150621MA7FXL940Q)的公章遗失,声明作废●内蒙古晨希商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:0602007709000042589,基本存款账户编号:J1910025061201,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特五塔寺东街支行,声明作废●段科羽,性别:女,遗失出生医学证明,编号R150104451,声明作废●刘全梨(身份证号150122195311295045)不慎将土地确权证遗失,声明作废

●杨丹遗失呼和浩特市城市管理综合行政执法支队公职律师证,资格证号A20221501040564,声明作废●中焱(北京)建设工程有限公司内蒙古分公司遗失公章(编号1501920085710)一枚,现声明作废●鄂托克前旗恒久安汽车养护中心的公章遗失,公章编号1506230000864,声明作废●内蒙古猎景商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA13NFAE6J)营业执照正副本和公章遗失,声明作废●呼和浩特市沐晟广告有限公司(统一社会信用代码91150104MA13NFAU70)营业执照正副本和公章遗失,声明作废●内蒙古鑫洛广告有限公司(统一社会信用代码91150104MA13NG2J9N)营业执照正副本和公章遗失,声明作废●呼和浩特市洛亮广告有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NFA28P)营业执照正副本和公章遗失,声明作废●达拉特旗第四幼儿园工会委员会(统一社会信用代码81150621MC47052718)的法人章遗失,法人:马跃,声明作废●包头市高亚贸易有限公司(统一社会信用代码91150203MA0MX-DPU7G)的财务专用章遗失,声明作废●呼和浩特市摩高文化传媒有限责任公司(统一社会信用代码91150105082168834 1)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●夏海燕于5月6日遗失理想智行汽车销售服务(北京)有限公司开具的机动车销售统一发票(注册登记联、报税联),发票代码111002122011,发票号码02847366,金额379800元,特此声明●父亲:王永胜;母亲:魏婧,遗失女儿王童再出生医学证明,编号M150254183,声明作废

●包头市捷安通达物流有限责任公司(统一信用代码91150221MA13RY8R3J)遗失财务章,编号1502210019303,声明作废●本人吉鹏飞,身份证1501041992081900 3X,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭20号楼308号房购房发票丢失,(发票代码015001900105,发票号04576153,金额782072元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●内蒙古新创环境损害司法鉴定所遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910022642001,开户银行:中国银行呼和浩特市曙光支行,账号152465750197,声明作废●胡晓通与呼和浩特市中海宏洋地产有限公司签订的中海铂悦府地下车位使用权出让协议原件丢失2份,车位号分别为B061,B062,签约时间分别为2020年3月20日和2020年3月21日,成交金额均为197000元,声明作废●内蒙古上元轩甲能源科技有限责任公司(统一社会信用代码91150691MACR7LQX4Y)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古中域力量智能科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0R5JEK35)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古李伟车行有限公司(统一社会信用代码91150103098910212 5)的财务专用章和法人章(法人:李虎卫)遗失,声明作废●内蒙古万兴元建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150103959418 9XY)遗失公章,财务章,声明作废