

# 一碗绿豆汤,如何成为消暑良品?

炎炎夏日,随着气温不断攀升,一碗清甜解暑的绿豆汤也端上了大家的餐桌。绿豆汤,这个简单而又传统的饮品,以其独特的清凉口感和丰富的营养价值,成为了夏日里不可或缺的一部分。传统绿豆制品有绿豆糕、绿豆酒、绿豆饼、绿豆沙、绿豆芽、绿豆粉皮等。

绿豆的吃法很多,绿豆本身就可以做成汤、粥、豆沙、豆糕、豆芽,还可以和其他食物一起做粥,如小米绿豆粥、绿豆沙等。

绿豆属于杂豆类,《中国居民膳食指南(2022)》中推荐主食中要

包含杂豆类食物,这是因为杂豆类蛋白质含量约20%,低于大豆,但是氨基酸组成与大豆相似,接近于人体需要,尤其是富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,与谷类搭配食用,可以起到很好的蛋白质互补的作用。

每100克的绿豆中含蛋白质21.6克,是大米的两倍还要多,其氨基酸组成中赖氨酸含量丰富。大米、小麦粉中的赖氨酸缺乏,因此,绿豆最好和米或面的制品一起吃,从而发挥它们的营养互补作用。

干绿豆中不含维生素C,做成绿豆芽后含有丰富的抗坏血酸。

绿豆中还含有许多生物活性物质,包括单宁、生物碱、植物甾醇、皂甙和黄酮类化合物等。这些植物化合物具有抗菌抑菌、增强机体免疫力、降低血中胆固醇、抗肿瘤等作用。

尽管绿豆有这么多种作用,但并不是吃一两次就能发挥作用的。其实,其他食物也一样,也需要适量吃,在营养上有其优缺点。要达到促进健康的目的,还需要遵循食物多样、均衡营养的原则。

从古至今,人们一直有熬绿豆汤防暑降温的习惯。夏天出汗多,机体会丢失一定量的矿物质和维生素,用绿豆煮汤不仅能补充水分,还能及时补充矿物质和维生素。

从现在营养学的角度来看,喝绿豆汤没有什么禁忌。绿豆汤煮好后,最好自然放凉了,喝温的,温的绿豆汤香甜可口。也可以把煮好的绿豆汤放冰箱做成冰镇绿豆汤。由于太凉的食物会刺激胃肠道,注意一次不要喝大量的冰镇绿豆汤。

(据《北京青年报》)

# 夏天宜吃这几种瓜

夏季来临,各种瓜果蔬菜大量上市。民间有春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根的说法。天津市公共营养师王鑫介绍,瓜类食物特别适合夏季食用。

西瓜是解暑佳品,有“天然白虎汤”之美誉,尤其适用于身热、汗出、口渴者。最推荐的食用方法是直接吃,西瓜皮也有解暑清热的功

效,可以凉拌或是和瓜瓢一起榨汁喝。

苦瓜味苦性寒,能够解毒清热、清肝明目,对于中暑发热、牙痛、便秘、痢疾等疾病有治疗功效。从现代营养学来说,苦瓜有丰富的营养价值,且维生素C含量丰富,适量吃苦瓜能够帮助保护心血管,降血糖。苦瓜可以焯水后凉拌,

或是素炒,与肉同炒,肉馅酿苦瓜,还可以与排骨一起煲汤。

丝瓜是时令蔬菜,清凉、味甘,具有清热解毒等功效。其富含胡萝卜素、钾、镁、钙等矿物质的含量较高,出汗时食用可以帮助人体补充矿物质。丝瓜炒制,味道清淡爽口,与海产品一起煲汤,清甜鲜美。

黄瓜也是时令蔬菜,有生津止

渴的作用。其含水量高达98%,适合减重人士。黄瓜生吃、凉拌更能保留其营养成分和爽脆清甜的口感。

冬瓜具有祛湿化热、生津止渴、利尿消肿、解毒祛暑的功效,含水量高,热量极低,特别适合减重人士食用。冬瓜炒、煮或是熬汤都很清新鲜美。

(据《今晚报》)

## 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。

15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼和浩特市新华大街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

#### 玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事

赵和俊称其与呼和浩特市金业房地产开发有限公司签订了《回迁安置房买卖合同》,赵和俊回迁了一套位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东,桃李文苑小区B区住宅1号楼1单元1001号的房屋。2018年10月8日已将上述房屋(物)取得产权证及合同权利出售给了施俊刚。上述房屋的(拆迁补偿安置协议书)原件已丢失。

#### 解除合作关系声明

内蒙古东泉桶装水生产有限公司与内蒙古优壹峰商贸有限公司于2024年5月15日起,内蒙古优壹峰商贸有限公司旗下甘露清泉品牌桶装水将不在与本公司进行桶装水代加工业务,正式解除业务合作关系,特此声明!

#### 减资公告

内蒙古华晟煜阳建筑工程有限公司(统一社会信用代码91152526MACENF3C5C)经本公司股东会决议拟向登记机关申请减少注册资本,原注册资本为500万元,现拟减少至100万元,自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

#### 注销公告

经公司股东会决议申请注销内蒙古永旭咨询有限公司统一社会信用代码91150602MA13QUUM6A,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。

#### 突泉县百万千瓦风储基地项目送出工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,进行环境影响评价公众参与第二次公示,公开征求意见:

#### 减资公告

锡林郭勒盟生华有害生物防治技术服务有限公司(统一社会信用代码91152526MACWK32J3W)经本公司股东会决议拟向登记机关申请减少注册资本,原注册资本为200万元,现拟减少至100万元,自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

#### 公告

根据内蒙古亿峰源农水开发有限公司(统一社会信用代码91150105114123025U)股东会决定:公司注册资本由50万元增加至500万元,本次增资后,股权结构不变,根据相关法律法规规定,内蒙古亿峰源农水开发有限公司就本次增加注册资本事宜修改了章程,工商变更登记、章程备案手续已办理完毕,并已按规定向监管机构备案,特此公告。

#### 遗失声明

●王新亮(身份证号150105195702049013)将内蒙古自治区鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的呼和浩特市玉泉区馨苑小区D区9号楼3单元6楼东户的迁回确认书丢失,面积74.72平方米,特此声明。

#### 氧化锌生产线提质增效技术改造内蒙古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》(生态环境部部令4号)的相关规定,现将氧化锌生产线提质增效技术改造项目环境影响报告书征求意见稿的公众参与有关信息予以公布。公示内容如下:

#### 呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目

(一)建设项目名称及概要:1.项目名称:呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目。项目概要:位于内蒙古托克托工业园区,利用废弃电解铝、电解铝大修渣以及炭渣等含铝原料生产碳酸锂,年设计处置6万吨固体废物资源化综合利用。主要建设生产车间以及配套的辅助设施、环保设施等。总投资30081万元。2.主要污染防治措施:(1)废气:本项目工艺废气经治理后达标排放,SO<sub>2</sub>、NO<sub>x</sub>、NH<sub>3</sub>、HCl排放满足《无机化学工业污染物排放标准》(GB31573-2015)表3大气污染物排放限值要求;非甲烷总烃排放满足《大气污染物综合排放标准》(GB16297-1996)表2中浓度限值;锅炉烟气颗粒物、SO<sub>2</sub>、NO<sub>x</sub>排放满足《锅炉大气污染物排放标准》(GB13271-2014)表2大气污染物排放限值要求。(2)废水:生产废水回用不外排;生活污水经化粪池预处理后去园区污水处理厂处理。(3)噪声:采取合理布局、选用低噪声设备、建筑隔声、加强绿化等措施减轻对周围环境的影响。(4)固废:各类固废分类收集、贮存及处置后对周围环境影响较小。

#### 呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司6万吨/年固体废物资源化综合利用项目

(二)建设单位名称和联系方式:呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司,张忠:13637440303  
(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,白工:13384892766  
(四)环境影响报告书征求意见稿及公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1xvQA8E869ha\_pdeZ8HbjEg,提取码:soin;可至托克托工业园区呼和浩特市久煜资源循环利用科技有限公司查阅纸质报告书。  
(五)征求意见稿的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。  
(六)提交公众意见的方式和途径:286858972@qq.com。  
(七)提交公众意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

●王新亮(身份证号150105195702049013)将内蒙古自治区鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的呼和浩特市玉泉区馨苑小区D区9号楼3单元6楼东户的迁回确认书丢失,面积74.72平方米,特此声明。

●王新亮(身份证号150105195702049013)将内蒙古自治区鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的呼和浩特市玉泉区馨苑小区D区9号楼3单元6楼东户的迁回确认书丢失,面积74.72平方米,特此声明。

●王新亮(身份证号150105195702049013)将内蒙古自治区鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的呼和浩特市玉泉区馨苑小区D区9号楼3单元6楼东户的迁回确认书丢失,面积74.72平方米,特此声明。