

# 身体出现这5个现象,或许你该补蛋白质了!

蛋白质是生命的物质基础,可以说没有蛋白质就没有生命。当人体丧失蛋白质总量的20%会直接导致死亡。蛋白质缺乏在成人和儿童中都有发生,处于生长发育阶段的儿童更为敏感,易患蛋白质缺乏营养不良。蛋白质缺乏可出现疲倦、体重减轻、贫血等,尤其出现以下5个现象时,面诊医师排除其他疾病原因后,要考虑身体是否已经缺乏蛋白质,可遵医嘱及时干预。

## ●5个身体现象提示你缺蛋白质

1. 指甲病态 指甲的主要成分是蛋白质,若长期缺乏蛋白质,指甲会变软、变脆、生长慢、易断裂。

2. 头发变脆、变细 头发的主要成分也是蛋白质,为了保存能量和储存蛋白质,身体会减少头发中蛋白质的含量,这样头发就会发黄、变脆、变细,干燥而没有光泽、容易脱落。

3. 肌肉松弛 蛋白质是构建和修复肌肉组织的关键,若缺乏蛋白质,肌肉会减少、松弛,力量下降,影响运动能力。

3. 肌肉松弛 蛋白质是构建和修复肌肉组织的关键,若缺乏蛋白质,肌肉会减少、松弛,力量下降,影响运动能力。

4. 水肿 血液里也是含有蛋白质的,长期缺乏蛋白质会使血浆内的渗透压下降,血管里的水分渗透到血管外的组织里,引起水肿,通常下半身会先开始水肿。自己可以这样检测:用手按压身体,如果凹痕很久没消退,那可能是出现了水肿。

5. 免疫力下降,经常生病 如果蛋白质摄入不足,免疫细胞无法快速修复和增殖,缺乏蛋白质会导致免疫力低下,经常生病。

## ●蛋白质需要摄入多少?

一般来说,成年女性摄入的蛋白质,最低不要低于55克/天,成年男性最低不要低于65克/天。

对于65岁以上的老人、孕期

和哺乳期女性、素食群体以及健身人士等特殊人群,具体摄入量还要有所增加。

## ●蛋白质补充绝非多多益善

目前有肾功能不全的人群比率还是比较高的,有些人只是因为没有体检从而没有及时发现。如果肾功能异常,过量蛋白质会给肾脏造成负担,导致病情加重。

## ●优质蛋白不能少

馒头、米饭也可以为人体提供不少蛋白质,但这类主食中的蛋白质不是优质蛋白。

优质蛋白质的食物来源有鸡蛋、牛奶、黄豆(大豆)、鱼类和瘦肉(白肉、红肉)。

优质蛋白质摄入量应该达到一天所需蛋白质总量的1/2到2/3。

## ●一般成人每日吃够6样宝

适量主食:男性6两以上,女性5两以上,大约提供20多克蛋白

质;

1~2袋牛奶:300~500克,300克牛奶大约提供10克蛋白质;

1个鸡蛋:一个中等大小的鸡蛋大约提供7克蛋白质,胆固醇高的人可以隔日吃1个鸡蛋;

3两瘦肉:水产+禽肉+畜肉,净重,大约提供30克蛋白质;

25克大豆:相当于大约2~3两豆制品,可提供10克左右蛋白质。

一斤蔬菜半斤果:生重,提供约5克蛋白质。

以上蛋白质含量为粗略估算,不同食材以及不同品牌,具体含量会有差别,尤其不同的豆制品会有一些数据差异,总的来说就是按照膳食宝塔图来安排饮食。有的朋友对重量没概念,可以参考一个鸡蛋大概重50~60克(约一两重)。

对于有忌口疾病的特殊人群,饮食遵医嘱。 (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

呼和浩特可镇100MW/400MWh 电网侧储能电站工程项目

配套220千伏接网工程社会稳定风险评估公示

一、项目名称及工程概况:项目名称:呼和浩特可镇100MW/400MWh 电网侧储能电站项目配套220千伏接网工程;项目概况:为满足内蒙古呼和浩特可镇100MW/400MWh 电网侧储能电站项目送出需要,保证工程按计划投产,配套220kV接网工程的建设是必要的。(一)可镇220kV变电站220kV间隔扩建工程:本期扩建220kV出线1回,至储能站,占用新建南起第二出线间隔。(二)可镇~可镇储能站220kV线路工程:新建架空线路路径长4.0km,单回路架设,导线截面1×400mm<sup>2</sup>。线路全线位于呼和浩特市武川县可以方便。工程总体投资1151万元,由企业自筹和银行贷款相结合,计划2024年底建成并投入试运行。

二、社会稳定风险识别:根据项目的特性和建设征地区补偿特点、区域社会经济构成和总体发展水平等综合分析,社会稳定风险影响可能发生的因素有技术经济方案、项目建设管理、当地经济社会影响、生态环境影响、舆论导向问题、社会治安问题以及其他不可以预见问题等。

三、评估结果:综合分析以上建设项目建设社会稳定风险可控,采取相应的措施将会议进一步降低抑制消除社会稳定风险。

四、公示方式:公众可以通过信函、传真、电子邮件等方式在规定的时间内向项目单位的公众意见表提出公众的稳定风险评价报告单本的要求。

五、征求意见的联系方式:公众见本公告后,如有相关建议和意见可以通过以下方式,与有关方面取得联系,感谢大家的参与和支持。

1. 建设单位及联系方式:内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司,联系人:金鑫联系电话:18147118396,2.评估单位名称及联系方式:评估机构:内蒙古中蒙环保科技股份有限公司联系人:蒙向利联系电话:15661175500;电子邮件:729819049@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为:2024年7月8日至2024年7月22日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司

2024年7月8日

内蒙古御隆威德资产顾问有限公司关于“众惠国际”三号

楼公寓限期更正草签合同的公告

致:“众惠国际”三号公寓的签约化债抵房人:

因内蒙古众惠房地产开发有限责任公司开发的众惠国际小区是由我司代为签订的合同。

现“众惠国际”三号公寓已具备交付条件,内蒙古众惠房地产开发有限责任公司在检查商品房买卖合同时发现,我司代为在各户签约化债抵房人签订的38套商品房买卖合同》的范本因我司工作人员疏忽错用了本项目1号楼、2号楼关于住宅的范本,且为制式合同,但合同中的具体楼号、公寓性质、房屋价款、房屋面积均准确无误,属于各方的真实意思表示,现为了便于各位签约化债抵房人顺利完成网签、产权等各项手续,特公告通知相关签约化债抵房人自本公告之日起10日内联系我司办理商品房买卖合同的更正手续,由此给大家带来的不便,深表歉意!

以上公告,自公告之日起生效。

内蒙古御隆威德资产顾问有限公司 2024年7月10日

附:38套签约化债抵房人花名册

## 债权转让通知书

纪晓彤、内蒙古熙苑酒店管理有限公司:

本人仲徐东已将依据(2018)内0103民初4578号(执行案号为(2021)内0103执1249号)对内蒙古熙苑酒店管理有限公司、纪晓彤享有的全部债权转让给(刘媛杰,联系电话:15924447333),请在收到本通知书后,向刘媛杰履行(2018)内0103民初4578号民事判决书全部付款义务。

债权人(通知人):仲徐东 刘媛杰

2024年7月9日

## 内蒙古亿辰环保科技有限公司粉煤灰综合利用项目

### (一期)环境影响评价报告信息公开第二次公示

据生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将内蒙古亿辰环保科技有限公司粉煤灰综合利用项目(一期)环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:电子版全文查阅方式“报告书”电子版全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/1zoZ9rKs-YY-F5hRQNT1Eg;提取码:Y2C4。纸质报告书查阅方式:“报告书”车牌号:蒙B85057,蒙B85612,蒙B9E65挂,蒙BAVOS挂;现对以上车辆“道路运输证”做注销处理,特此声明

二、征求意见报告书征求意见稿全文的查阅方式:电子版全文查阅方式“报告书”车牌号:蒙B85057,蒙B85612,蒙B9E65挂,蒙BAVOS挂;现对以上车辆“道路运输证”做注销处理,特此声明

三、公众意见表的填写方式:链接:链接:https://pan.baidu.com/1WOWrd1iYfMNg-W5sYGrwv?pwd=rfl0;提取码:rf10

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、传真、电子邮件、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。

内蒙古亿辰环保科技有限公司 2024年7月8日

## 声明

甲方武治军(身份证号码:15263119850222711)及乙方刘惠萍(身份证号码:152631198602180327),签订及公证的《协议书》:

一、甲乙双方原系恋爱关系,于2010年12月30日双方共同与呼和浩特市国华房地产开发有限公司签订《购房协议》,预定位于回民区工农兵路与成吉思汗大街交汇处的“府都花园”小区三号楼四单元六层东户的房产一套,建筑面92.35平方米,成交总房价(人民币:贰拾玖万柒仟伍佰柒拾肆元整),付款方式:首次交纳购房总成交款的83%,即人民币贰拾肆万柒仟伍佰柒拾肆元整,第二次交款时间在2011年3月1日前交纳购房总款的17%即人民币伍万伍仟元整。

二、2010年12月30日交纳房屋总价的83%即人民币249574元(贰拾肆万玖仟伍佰柒拾肆元整),武治军付款224574元(大写:贰拾肆万玖仟伍佰柒拾肆元整),乙方刘惠萍付款25000元(大写:贰拾伍仟元整)。2011年1月9日交纳房屋尾款,即房屋总价的17%即人民币50000元(大写:伍万元整),尾款均由乙方刘惠萍个人支付,上述房产尚未办理产权证书。

三、甲乙双方因感情不和已于2011年结束恋爱关系,甲方武治军已于2012年1月1日将购房时乙方刘惠萍支付的全部款项共计75000元(大写柒万伍仟元整)(25000元+50000元=75000元)退给乙方,乙方刘惠萍已收到退还的购房款75000元(大写柒万伍仟元整)。

四、甲、乙双方现声明如下:

(1)、上述房产(物权取得权)以及相关合同权利属于甲方武治军所有,与乙方刘惠萍无关。

(2)、甲方武治军已实际占有、使用上述房产至今,上述房产所缴纳的一切费用(包括但不限于水、电、暖、天然气、物业等生活配套设施所产生的费用)均由甲方负责。乙方刘惠萍与上述房产无关,不会对上述房产(物权取得权)以及相关合同权利主张任何权利。

(3)、在符合条件时,按照国家法律、法规、政策的规定,乙方会配合甲方将上述房产的不动产权证办理到甲方名下,并按法律规定交纳在此过程中产生的所有税款、费用。税款、费用均由甲方承担。

(4)、上述房产因面积误差需补交的款项由甲方负责缴纳,因面积误差应退还给买受人的面积差价款亦归甲方所有。

(5)、呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。

声明人:武治军、刘惠萍

## 公告声明

陈桂连、罗学敏:

内蒙古圣载中民普健商贸有限公司将在2024年7月15日召开股东大会决议将股东王富俊的股权转让给新股东张秀清,请你二人按时参会,如延期未参加的视为放弃股东表决权,特此声明。

内蒙古圣载中民普健商贸有限公司2024年7月10日

## 声明

包头市顺雨兴运输有限公司

包头市顺雨兴运输有限公司遗失以下车辆“道路运输证”:

车牌号:蒙B85057,蒙B85612,

蒙B9E65挂,蒙BAVOS挂;现对以上车辆“道路运输证”做注销处理,特此声明

包头市顺雨兴运输有限公司遗失以下车辆“道路运输证”:

车牌号:蒙B85057,蒙B85612,

蒙B9E65挂,蒙BAVOS挂;现对以上车辆“道路运输证”做注销处理,特此声明</