

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。

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岁以上的老年人、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

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电网侧储能电站工程项目配套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,采用新建南起第二出线间隔。(二)可镇~可镇储能电站220kV线路工程:新建架空线路路径长0.4km,单回路架设,导线截面1×400mm²。线路全线路于呼和浩特市武川县可以力更镇。工程总投资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,建设地区补偿特点,区域社会经济状况和总体发展水平等综合分析,社会稳定风险影响有可能发生的因素有技术和经济方案、项目建设管理、当地社会文化影响、生态环境影响、舆论导向问题、社会治安问题以及其他不可预见问题等。

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

四、公示方式:公示可以通过信函、传真和电子邮件等方式在规定的时间内向评估单位提出查阅本项目社会稳定风险评估报告简本的要求。

五、征求公众意见的联系方式:公示见本公告后,如有相关建议和意见,可以通过以下联系方式,与有关方取得联系,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:评价机构:内蒙古中昱环保咨询服务有限公司,联系人:蒙向利联系电话:15661175500,电子邮箱: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

内蒙古御隆威盛资产顾问有限公司关于“众惠国际”三号楼公限期限更正章鉴合同的公告

致:“众惠国际”三号楼公寓的签约化债抵房人:

因内蒙古众惠房地产开发有限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”二号楼公寓已具备交付条件,内蒙古众惠房地产开发有限公司有限责任公司在检查商品房买卖合同时发现,我司代为在与各位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,且为定制合同,但合同中的具体条款、公属性性质、房屋结构、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,由此给大家带来不便,深表歉意!

以上公告,自公告之日起生效。

内蒙古御隆威盛资产顾问有限公司 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:

本人仲徐东已将根据(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)环境影响评价信息公开第二次公示

据生态环境部部令第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、环境影响评价征求意见稿的公众参与的查询方式:公告方式:报告书“电子版全文网络链接链接:https://pan.baidu.com/s/1ZoZ9roK5y--YY-F5hRQNTe”;提取码:Y2C4纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告;地址内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗建设单位:内蒙古亿辰环保科技有限公司联系人李文国电话:13337108179

二、征求意见稿的公众范围:本项目选址范围内的居民以及周边可能受影响的群众

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1WOWrdi1YfMNg--W5sYGvuv?pwd=rfz0,提取码:rfz0

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

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

序号	姓名	房号	面积	序号	姓名	房号	面积
1	杨晓丽	802	43.51	20	王利中	1201	43.51
2	杨凯	803	43.15	21	杨凯	1213	57.34
3	杨凯	804	43.15	22	刘守勤	1214	52.69
4	苏埃和	808	47.46	23	刘守勤	1215	56.72
5	郝水云	810	43.15	24	杨凯	1221	51.11
6	郝水云	811	43.15	25	张半女	1301	43.51
7	杨凯	816	54.71	26	张半女	1304	43.15
8	陆福则	817	54.71	27	高爱生	1314	52.69
9	杨清瑞	818	54.71	28	张连成	1315	56.72
10	闫彩彩	819	48.55	29	高雪梅	1316	54.71
11	康世华	820	48.55	30	张半女	1317	54.71
12	秦伟明	821	51.3	31	张半女	1318	54.71
13	杨凯	822	51.37	32	张半女	1319	48.8
14	杨凯	823	51.37	33	张半女	1320	48.61
15	杨凯	824	51.37	34	岳喜儿	1321	51.11
16	杨凯	825	51.37	35	高玉梅	1322	51.16
17	杨丽霞	826	51.37	36	岳喜儿	1323	51.36
18	杨丽霞	827	51.37	37	斯琴	1326	51.37
19	杨丽华	828	53.87	38	斯琴	1327	51.37

甲方武治军(身份证号码:152631198508222711)及乙方刘惠萍(身份证号码:152631198602180327)签订及公正的《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第一项目部签订了《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,建筑面积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正,付款方式:首期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正,第二次交款时间在2011年3月1日前交纳购房总款的17%,即人民币伍万元正。

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正);武治军付款224574元(大写:贰拾肆万肆仟伍佰柒拾肆元正),乙方刘惠萍付款25000元(大写:贰万伍仟元正)。2011年11月9日交纳房屋尾款,即房屋总价的17%即人民币50000元(大写:伍万元正)时,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)退还给乙方,乙方刘惠萍已收到退还的购房款75000元(大写柒万伍仟元正)。

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,上述房产所应缴纳的一切费用(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)均由甲方负担。乙方刘惠萍与上述房产无关,不会再对上述房产(物权取得权)以及相关合同权利主张任何权利。

(3)、在符合条件下,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产权证办理的款项由甲方负责缴清,因面积误差退还给买受人的面积差价款亦归甲方所有。

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

(5)、呼和浩特市府都花园三号楼四单元六层东户后期如有任何纠纷均与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责任公司遗失以下车辆《道路运输证》车牌号:蒙B85057,蒙B85612,蒙B9E65挂,蒙BAV08挂现对以上车辆《道路运输证》做注销处理,特此声明。

寻人启事

哈斯木仁(男43岁,身份证152724198103080315)现有鄂尔多斯市鄂托克前旗巴音小区4号楼4单元602室一套房屋,需寻原业主哈斯木仁配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,十五日内有效。如不联系,后果自负,出现任何法律责任,现业主朱继禄不承担任何法律责任!

联系电话1874728141

2024年7月9日

通 知

内蒙古神州建设工程有限公司定于2024年7月26日上午09:00在公司办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

电话 15024955175

遗失声明

●不慎遗失贾志瑞的出生医学证明,性别:女,编号R150206751,声明作废

●丁常青将呼和浩特市赛罕区永泰城2期E座902号房的公租房租赁合同丢失,公租房合同编号:GSH22030895,声明作废

●李锁强遗失玉泉区昕雅苑2号楼3单元603室廉租房合同,编号LYQ20190098,声明作废

●玉泉区奎之恋美甲店(个体工商户)(统一社会信用代码92150104MAD93RNNW71)遗失公章及财务章各一枚,声明作废

●王浩娟,性别:女,遗失出生医学证明,原编号R150108231,声明作废

●本人李林枝,身份证150121197004107721,有位于玉泉区市医院南侧棚户区改造征收范围内房屋一处,原属于西菜园乡辛辛板村,占地49.44平米,拆迁编号B27-2,不慎将购房屋手续及收据丢失,特此声明

●于洋(身份证152632197007191517)遗失与内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司回迁房交房确认书,回迁房位于鄂尔多斯馨苑小区D区D区6号楼1单元6楼东户,面积98.65平方米,声明作废

●赛罕区繁荣农资经销部遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0NYJUM61,声明作废

●内蒙古宏蒙装饰工程有限公司遗失公章一枚,编号1501050108286,声明作废

●本人韩润元,身份证150121196712177611,有位于玉泉区市医院南侧棚户区改造征收范围内房屋一处,原属于西菜园乡辛辛板村,占地49.4平米,拆迁编号B27,不慎将院落审批表及收据丢失,特此声明

●贺红叶,身份证150121196712177611,有位于玉泉区市医院南侧棚户区改造征收范围内房屋一处,原属于西菜园乡辛辛板村,占地49.4平米,拆迁编号B27,不慎将院落审批表及收据丢失,特此声明

●李健,性别:男,不慎将出生医学证明,编号M150192679,声明作废

●乌拉特中旗德岭山镇苏独合嘎查股份经济合作社遗失财务专用章一枚(编号15082410010365),声明作废

●东(身份证150102197212281012)遗失内蒙古庆宇房地产开发有限公司开具的赛罕区昭乌达路豪昆住宅小区14-3-602购房发票及相关票据原件,声明作废

●郝文林;工作单位及执法区域:乌兰察布市烟草专卖局;执法证编号:05080052022;孙田宝;工作单位及执法区域:化德县烟草专卖局;执法证编号:05081152008;张忠;工作单位及执法区域:商都县烟草专卖局;执法人员执法证编号:05081052002。烟草行政执法证件丢失,声明作废

●王玉胜遗失内蒙古奈伦集团股份有限公司2008年9月16日开具的奈伦国际公馆3-1801#房预售收据,收据编号0043893,收据金额851490元,特此声明

●邢丽芳不慎将依山北岸(四期)一号楼二单元四楼东户购房收据丢失,编号0007664,金额389822.00元,声明作废

●赵政民(身份证号15020219550206301X)遗失位于范家营回迁小区5号楼2单元15层1504户,建筑面积127.5平方米的的回迁房拆迁协议,回迁位置:范家营西三区三号地西地块,编号FH20200204,特此声明

●呼和浩特市机械工程职业技术学院学生会委员会遗失法人证正本,统一社会信用代码8115010056692216XA,声明作废

●祁晓航、融和与内蒙古秋实房地产开发有限公司签订的网络商品房买卖合同原件丢失,合同编号为YS2023053484,房屋代码为11017797,现声明作废

●邢丽芳不慎将依山北岸(四期)一号楼二单元四楼东户购房收据丢失,编号0007664,金额389822.00元,声明作废

●马沐云(父:马磊,母:冯丽娟)遗失出生医学证明,出生证编号V150063905,声明作废

●内蒙古广展鹏文化传媒有限公司(统一社会信用代码911502030851575085)遗失于恩鹏法人章一枚,编号1502040012552,声明作废

●赛罕区昭乌达路心想事成商务综合体摊位号50504,50505,购房合同一份,购房发票一份,发票号01309319,现声明以上合同、发票各一份及户型图等所有购房手续遗失,声明作废

●达拉特旗南伙房村扶贫互助社遗失营业执照正本,统一社会信用代码51150621MJY0928742,声明作废

●东胜区张宇皓工程机械设备租赁部(统一社会信用代码91150621MA0N095W64)的公章丢失,声明作废

●玉根洁具经销部遗失银行预留印鉴法人(王玉涛)章一枚,声明作废