对人体有益的蛋白质也分三六九等?

说起蛋白质大家肯定不陌生,家里有病人吃鸡蛋、孕期增加鱼和瘦肉、儿童喝牛奶长高个儿……蛋白质在我们体内发挥了重要生理功能。

补充蛋白质优先选动物性食物和豆制品

人体所需的蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白,多见于禽类和猪、牛、羊畜类等,鱼、虾、蟹等蛋白质含量也很可观;而植物蛋白则常见于米、面等谷物及其制品和以豆腐等为代表的大豆及其制品。此外,蔬菜和水果虽然也含蛋白质,但含量很少。

所以,补充蛋白质优先选择动物性食物,植物性食物中的大豆及其制品也比较靠谱。

完全蛋白>半完全蛋白>不完全蛋白

营养学中,按照必需氨基酸种类、数量和比例也把蛋白质分成三六九等。

蛋白质中的优等生——完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。这类蛋白质不但能维持成人健康,还能促进儿童青少年的生长发育。常见于鸡蛋、牛奶、动物瘦肉组织、鱼、虾等。

蛋白质中的中等生——半完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全,但有的数量不足,比例不适当。这类蛋白质说白了可以"保命",但不能促进生长发育,如小麦中的麦胶蛋白。不过,把两种或两种以上食物搭配在一起,含有的必需氨基酸能互补,从而提高蛋白质利用率。如玉米、大米或面粉中含有的赖氨酸含量低,蛋氨酸较高;大豆中蛋白质正好相反,所以把谷类和大豆搭配在一起吃,能提高蛋白质利用率。

蛋白质中的差等生——不完全蛋白,表现为所含必需氨基酸种类不全,光靠不完全蛋白作为膳食蛋白质来源时,既不能维持生命,也不能促进生长发育。这类蛋白质主要见于玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。

显然,完全蛋白>半完全蛋白>不完全蛋白,优先选择完全蛋白来源的食物,没有办法的办法,再退而求其次。

蛋白质摄入量不是越多越好

但话说回来,再好的蛋白质,没有一定"量"作为支撑,也是无稽之谈。中国营养学会推荐正常成年男性每天摄入蛋白质65g、女性55g,像孕妇、乳母、儿童青少年等蛋白质需求大户,可适量增加。

但是,蛋白质的摄入量也并非越多越好。过多的动物性蛋白质摄入,往往伴有较多的动物油脂和胆固醇摄入。

蛋白质摄入过多会加重肾脏负担。正常情况下,人体不储存蛋白质且必须将过多的蛋白质脱氨分解,氮则由尿排出体外。这一过程需要大量水分参与,会加重肾脏负担,若肾功能已受损,危害更大。

过多的动物性蛋白摄入,会造成含硫氨基酸摄入过多,这样可加速骨骼中钙的丢失,容易产生骨质疏松症。

如何补充蛋白质?

1.保证顿顿都要有

蛋白质并不像其他营养物质一样在体内储存,进入体内几小时后就被消化吸收或直接排出体外,所以把鱼虾肉、禽肉和蛋类均匀分布在一日三餐中,这样才能促进蛋白质吸收和利用。

2.合理搭配

由于蛋白质有互补作用,因此可以把动物蛋白、植物蛋白跟大豆蛋白混合在一起,搭配的种类越多越好,这样能保证摄入更多的氨基酸。

3.50%应来自于优质蛋白质

优质蛋白质中必需氨基酸种类比较齐全,跟人体氨基酸比例接近,易被身体吸收利用,进而提高免疫力,维持身体健康。饮食中优质蛋白质应占到30%~50%,合理补充动物和植物不同来源的蛋白质。

(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

关于解除劳动关系的公告

呼和浩特科林热电有限责任公司擅自离岗人员赵东明(150102196710240518)同志,无正当理由长期旷工,严重违反我公司劳动纪律。根据《劳动合同法》第三十九条规定和《呼和浩特热电厂职工考勤管理办法(修订)》的规定,决定与其解除劳动合同关系,其旷工行为给公司造成的损失,公司将通过法律途径解决。

请上述人员见公告后,到公司办理劳动合同解除手续,否则由本人承担一切法律责任和不利后果。

特此公告

呼和浩特科林热电有限责任公司
2024年9月2日

内蒙古保硕新材料有限公司60万吨铝后加工技改项目环境影响报告书环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1k2OBlNPxknbfSN8XO1Ixjw?pwd=raw5,提取码:raw5;**2、征求意见的公众范围:**项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织;**3、公众意见表的网络链接如下:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;**4、公众提出意见的方式和途径:**公示期内,公众可以通过信函、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与建设单位联系和反馈。**5、建设单位联系方式:**建设单位:内蒙古保硕新材料有限公司,联系人:王总,电话:15934997708;6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内

兴安盟科右中旗2024年育肥牛棚舍改扩建项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,现将"兴安盟科右中旗2024年育肥牛棚舍改扩建项目"征求意见稿公示:**一、本项目环评报告书征求意见稿链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/1YHpPmCX4B8xztPrUzOcvGg?pwd=0ihq,提取码:0ihq。可在本公告发布后联系建设单位查阅本项目的纸质版。**二、征求意见的公众范围:**受本项目直接影响或间接影响的单位和个人。**三、公众意见表的网络链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/1acs20ntla9ESYHreMNbcnA?pwd=xpgs,提取码:xpgs。**四、公众提出意见的方式和途径:**建设单位:科尔沁右翼中旗扶农投资发展有限责任公司,联系人:连主任,联系方式:15148974466。**五、公众提出意见起止时间:**自公示之日起10个工作日。

科尔沁右翼中旗扶农投资发展有限责任公司

声 明

经我公司了解,现有外部人员私刻我公司公章,现特此声明,任何合同行为非经我公司法人签章确认的均不产生合同效力,与我公司无关,凡是加盖该假公章的一切文件、文书、授权,本公司概不认可,一切法律责任由违法行为人自行承担。

毕节市元亨建筑劳务分包有限责任公司2024年09月03日

遗失声明

●内蒙古君轩锦科技有限公司遗失基本存款账户信息表.密码纸及公章.财务专用章.范永胜法人章各一枚,基本存款账户编号:J1910035130001,账号:86151220142100221O,开户银行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特金宇支行,声明作废

公 告

由我司承建的和林格尔县城关镇新建水源地建设项目工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:陈乙铭,联系电话:15907080613;
联系人:涂 乐,联系电话:13879125687。

江西建工第一建筑有限责任公司
2024年9月3日

白云铁矿干选矿石加工系统项目环境影响评价第二次公示

一、网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/19H67Hn1gz_uwlxyYe8LLBg,提取码:5z1q,查阅纸质报告书途径:公众、法人和其他组织可携带个人身份证件,前往建设单位查阅。

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1TfdM0VvV8zbwG7cWobN_g,提取码:pboz

四、提出意见的方式和途径:在本次信息公示后,公众可通过传真、电话以及信件的形式向建设单位反映本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,并将意见或建议填写至公众意见表以书面形式提交给我单位。

五、公众提出意见的起止时间:自2024年9月3日公示之日起10个工作日内

六、建设单位联系方式:建设单位:包钢(集团)公司白云鄂博铁矿,建设单位联系人:张先生,联系电话:15147125110,电子邮箱:916952883@qq.com

●本人刘跃国(身份证号:150103196305201O1X)将呼和浩特市回民区明泽百度城8号楼一单元3楼东户的购房收据丢失(收据号:0043247,金额20000元;收据号0012743,金额20000元),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发责任有限公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●陈巴尔虎旗文福草业有限公司(统一社会信用代码91150725MA0Q480N21)的公章.财务专用章.发票专用章遗失,声明作废●秦帅身份证150102199401044****于2024年8月30日遗失,自见报日起不承担被人冒用引发的法律责任,特此声明●张忠庆不慎遗失退役军人优待证,账号621472060200031O816,声明作废●贾雄伟于2024年9月1日不慎遗失身份证,证号152801197807210970,特此声明●内蒙古蜀龙建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150104MAD453QQ82)遗失公章一枚,声明作废●乌海市永安机电设备安装有限责任公司的财务专用章遗失,印章编号:1503020016819,声明作废●呼和浩特市知心联盟便民市场有限公司(统一社会信用代码91150102MA0Q24K184)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古航裕能源有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150602MA7YN8WM1J,声明作废●内蒙古乾大财务管理有限公司(统一社会信用代码91150621MA0N03A18F)遗失法人章(秦峰)一枚,声明作废●鄂尔多斯市乾大伟业建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150621MA0NA76W19)遗失法人章(秦峰)一枚,声明作废

●准格尔旗全胜装修装饰工作室遗失准格尔煤田农村信用合作联社准格尔路分社银行开户许可证,核准号J2053001652201,声明作废●王雷宇遗失身份证,证号152601198307300615,声明作废●内蒙古朗域管理咨询有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N238082)遗失公章一枚,声明作废●王敏,性别:女,遗失出生医学证明,编号:J150284350,声明作废●持证人林梅遗失呼和浩特市碧弘峰陵园有限责任公司公墓证(发证日期2024年3月24日),墓位于:大栏板红碑F区F-528号,现声明作废●内蒙古天佐宏业房地产开发有限公司工会委员会(统一信用代码:81150105MC9074069H)遗失公章.财务章及樊晓龙法人章各一枚,声明作废●任志林,身份证号150105197105024116,将位于呼市玉泉区范家营区块,户编号784-1的回迁证丢失,回迁楼4-2-1303,协议编号1601328,回迁证编号FH20200419,面积107平方米;回迁楼5-2-1303,协议编号1601329,回迁证编号FH20200420,面积91.5平方米,特此声明●王聚飚遗失士官证,证号20200300098号,声明作废●鄂尔多斯市领学文化服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA0RQWTJ0Q)的财务章丢失,声明作废●内蒙古晋谷生态农业开发有限公司(统一社会信用代码91150602MA13QHHLXF)的公章丢失,声明作废●贾俊俊(142325197911272540)不慎将南湖国际小区6号楼2单元1006室《南湖国际内部职工认购协议书》《南湖国际内购确认单》及收据一起丢失,声明作废

●张子龙(性别:男)不慎遗失出生医学证明,编号W150011508,声明作废●(母亲:吴呼达古拉,父亲:杨文明)杨木琪O(性别:女),出生时间2021年6月9日,不慎将出生医学证明遗失,原出生医学证明编号U150152828,声明作废●车主:杨永光,车辆:蒙AV134挂(黄色)的道路运输证遗失,证号150107002347,声明作废●母亲:李景杰,父亲:韩喜照不慎将孩子韩子安(男)出生医学证明遗失,编号V150013192,出生时间2021年7月2日,声明作废●樊欣不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆二楼2005摊位质量保证金收据一张,金额为5000元,收据编号为0146297,声明原收据作废●母亲:王亚玲,父亲:刘春波,儿子:刘天琪于2014年07月06日02点35分出生,现其《出生医学证明》(编号O150197615)丢失,特声明作废●许淑敏在2024年8月31日将身份证遗失,证号150102200507304626,声明作废●正蓝旗五一种畜场三分场聚鑫马铃薯种植专业合作社的开户许可证遗失,核准号J2022000107101,账号540090122000000001483,开户银行:正蓝旗农村信用合作联社五一种畜场信用社,声明作废●海勃湾区立芳道路工程机械配件部(个体工商户)的公章遗失,公章编号:15030210045370,声明作废●呼和浩特丽枫洗涤服务有限公司(统一社会信用代码91150100MA0Q19TY3R)遗失公章一枚,声明作废●李惠儒遗失听力残疾人证,证号152601199302112126 71,声明作废●内蒙古自治区马业协会遗失社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码51150000502705115L,声明作废

●内蒙古娜日特产有限公司(统一信用代码91150103MACWHX705H)公章及财务章各一枚,声明作废●肖培军、赵二琴遗失位于准格尔旗金岸国际住宅小区B座3单元301室不动产权证,证号:蒙(2020)准格尔旗不动产权第0003766号,声明作废●高彩云,任仲祥遗失由内蒙古鑫金开企业管理有限公司开具的位于金川开发区佰旺佳苑商住小区24号楼1408号房装修保证金收据1张,编号:05,金额:2500元,日期2021年9月16日,声明作废●刘庆华不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆二楼1028摊位质量保证金收据一张,金额为10000元,电表押金一张,金额为300元,收据编号分别为0223509和0223512,声明原收据作废●呼和浩特市兴旺羊绒制品有限责任公司(统一社会信用代码91150191701226336A)的财务专用章遗失,声明作废●呼和浩特市合熹汽车服务有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA13Q4MH3T)遗失公章.财务专用章及刘俊青法人章各一枚,声明作废●黄志阳遗失与内蒙古远大置业有限公司签订的位于如意开发区火车东站北侧海东1号3号楼1层15号商品房认购协议书原件一份,编号:001232,面积105㎡;及购房收据一张,编号:0167575,金额:2835000元,日期2015年5月8日,声明作废