科学选用植物油

食用油,是日常饮食的一部分。在追求健康饮食的当下,植物油成为许多家庭食用油的首选。植物油是从植物的种子、果实或胚芽中提取的天然油脂,包括菜籽油、葵花籽油、花生油、橄榄油、玉米油、色拉油等。各类植物油提供的主要营养物质是脂肪酸,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

四川大学华西医院临床营养科主任胡雯介绍,饱和脂肪酸的适量摄入有助于维持正常脂质代谢,但摄入过多会增加患心血管疾病的风险。动物油中饱和脂肪酸含量相对较高(如猪油、牛油及黄油等),植物油中含量相对较低。但也有例外,棕榈油中饱和脂肪酸占一半左右,椰子油中饱和脂肪酸的占比达90%,可可脂中的饱和脂肪酸含量也比较高。

不饱和脂肪酸具有抗炎、抗氧化、降低心血管疾病风险等特点。植物油中不饱和脂肪酸主要为α—亚麻酸和亚油酸。大豆油、核桃油、玉米油、花生油等都是不错的亚油酸来源,而α—亚麻酸主要存在于紫苏油、亚麻籽油和鱼油中。橄榄油、菜籽油等富含单不饱和脂肪酸。

那么,如何科学选用植物油呢?

植物油选择应多样化。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分,因此建议轮换使用不同种类的植物油,以达到营养均衡的目的。优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油,如橄榄油、茶油、菜籽油、花生油。

控制植物油的摄入量。适量油脂是合理膳食的重要组成部分,《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日烹调油摄入量为25~30克。应根据自身年龄、性别、体重、健康状况和活动水平等来明确具体摄入量。有超重肥胖、高血压以及高脂血症等问题的人群,应适当控制油脂摄入。

如条件允许,了解油的加工工艺很有必要。压榨油和浸出油在安全性方面并无太大差别,压榨油在加工过程中保留了原料的色、香、味和营养成分。浸出油经过精炼,可能损失一些营养素,但出油率比压榨油高。无论是压榨油还是浸出油,都必须达到食品安全标准才能出售。购买时可关注产品标签上标注的生产工艺和原料信息,选择符合自己需求的食用油。

存放时间长、存放环境不当及反复加热均易加速植物油氧化变质。因此开封后应尽早食用,未食用完的植物油应存放于阴凉通风处,同时避免长时间高温烹饪,以减少有害物质的生成。 (据《人民日报》)

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

公 告

尊敬的富邦商厦小业主们:

内蒙古世奥易货有限公司在此郑重告知,我司已于2024年5月25日与呼和浩特市中山西路富邦商厦业主委员会正式签署了经营委托合同。

现特通知在商厦购买了富邦新技术开发有限责任公司柜台和摊位的小业主们,请务必及时与我司联系,以便办理收租的相关手续。

在此特别强调,由于业主自己不及时办理收租相关手续,由此造成的一切损失将由业主个人自行承担。

请各位小业主相互转告,尽快办理。

办理地址:富邦商厦(北侧入口)2楼202室

内蒙古世奥易货有限公司 2024年10月30日

包头市利晨科技有限公司年产3700吨电子专用材料及200吨稀土副产品改扩建项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:我单位已编制完成了《包头市利晨科技有限公司年产3700吨电子专用材料及200吨稀土副产品改扩建项目》环境影响报告书,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》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:包头市利晨科技有限公司年产3700吨电子专用材料及200吨稀土副产品改扩建项目;2.建设单位名称:包头市利晨科技有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目建设地点:包头稀土高新技术产业开发区稀土应用产业园区包头市利晨科技有限公司厂区内;5.项目建设内容:本次改扩建项目建设规模为年产500吨氟化稀土、年产1500吨氧化稀土、年产100吨氧化稀土、年产100吨磷酸稀土、年产1500吨氟氧化稀土及年产200吨稀土副产品。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:(2024年10月29日至2024年11月11日止);2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1YcslGKTcEHcPBYJanbYikA 提取码:8888。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1YcslGKTcEHcPBYJanbYikA 提取码:8888。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市利晨科技有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:王工,邮寄地址:包头市利晨科技有限公司,联系电话:15661303633

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

呼和浩特市海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升二期工程项目公示

《内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会政法委员会引发<内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)>等四个规范性文件的通知》(内稳发[2016]1号),及有关法律法规的规定,现对呼和浩特市海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升二期工程项目进行公示,收集和征求公众关于社会稳定风险方面的意见和建议。

一、项目概况:在一期工程基础上分别向东西延伸建设。西延伸段西起兵州亥经一路,东至台阁牛路与一期工程顺接,西延伸段全长9.74km。东延伸段西起科尔沁高架桥与一期工程顺接,东至黑土凹村与机场高速相接,东延伸段全长4.3km。主要建设内容包括新建主线桥8座,互通立交一座(与机场快速路连接,上跨桥一座(丰州滩路)、新建人行天桥7座。以及道路工程、排水工程、照明工程、绿化工程等配套附属工程。项目涉及的建设地址是赛罕区、新城区、土默特左旗。

二、征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:征求公众意见的主要事项:1、对项目建设的态度;2、项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3、对项目建设的其他意见和建议;公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起十五日内,通过以下方式向项目建设单位或评价单位反馈。

三、公众参与联系方式:建设单位:呼和浩特市经济技术开发区管理委员会,联系人:联系电话:单位地址:内蒙古金桥敕勒川大厦,评价单位:内蒙古蒙戈利智业投资咨询(集团)有限公司,联系人:赵春明,联系电话:13754097197,单位地址:呼和浩特市金桥开发区金运家园商业A座4层

公示时间:2024年9月27日

公 告

鉴于内蒙古怡和能源集团有限公司(债权转让方)与内蒙古瑞禾能源发展有限公司(债权受让方)于2023年11月30日签订的《债权整体打包转让协议书》,债权受让方已受让债权转让方与相关公司的全部债权(包括但不限于本金、利息、逾期利息、滞纳金及其他全部费用和与该债权相关的其他权益),自2023年11月30日起上述债权归债权受让方所有。特此公告!

具体债权如下:

1、包头市九峰情鸿鑫煤炭有限公司42,277,062.52元

2、伊金霍洛旗远华能源有限公司6,563,280.00元

3、鄂尔多斯市神远煤炭有限公司8,843,527.68元

4、鄂尔多斯市远新能源有限公司4,451,047.40元

5、兖州煤业鄂尔多斯能化有限公司煤炭运销分公司314,043.30元

内蒙古怡和能源集团有限公司

公 司 声 明

本人曹钧(身份证号:150105199305254****),系内蒙古超媒传媒有限公司(以下简称我司)法人。

本人于2024年10月6日接到江苏无锡一通陌生来电,来电者声称被我司诈骗1万余元,随后我添加该来电者微信账号进行情况了解,得知一电诈网站(手机端网站https://ogka****jlzamk.cc:2087/#/home)以对接性交易为由骗取所谓"中介费",且该网站页面抬头留有我司全称"内蒙古超媒传媒有限公司"字样,未经任何人授权私自盗用我司名称,随后我进行报警处理,先后拨打了110、96110进行报警咨询以及备案,随后又前往呼和浩特市丁香路派出所以及金桥派出所进行报警备案,2024年10月8日又于国家反诈中心APP进行网站举报。

但随着受害人数越来越多,在我报警后一周内该网站会员数从2000多人快速增长到20000多人,我司与我本人每天不停的收到来自各地受害人的骚扰投诉,我已疲于应对,现发布相关声明,也希望相关部门能早日将不法分子绳之于法,给广大受害者一个说法,还我司及我本人一个清白。

《克什克腾旗100万千瓦风储基地项目送出输变电工程》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《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》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、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方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:(链接:https://pan.baidu.com/s/1UHLx2YEQ- YyAwjLpOqhY7w,提取码:m8n0)(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:孙井学 13384767777

二、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的起止时间:公示起10个工作日,期间均可提出公众意见。

国网内蒙古东部电力有限公司赤峰供电公司

解除合作关系声明

华泰财产保险有限公司内蒙古分公司(以下简称"我公司")已与以下4家门店解除了专属代理合同等有关合作协议,双方已不再存在代理关系。协议解除后,门店及其经营者/投资人不得以华泰保险名义开展业务。我公司将继续为门店的客户提供保险服务。合同解除之日起门店及其经营者/投资人对外开展的任何经营活动、业务行为均与华泰保险无关。特此声明。

企业名称	统一社会信用代码	经营人/投资人	解约时间
宁城县华泰保险广源专属代理店	92150429MA0PRLFA1L	王浩元	2024-10-30
科尔沁左翼后旗甘旗卡镇华泰保险万顺专属代理店	92150522MA0R7BUR11	赵玉龙	2024-10-30
土默特右旗萨拉齐华泰保险鼎利专属代理店	92150221MAC0MXA29U	王震	2024-10-22
敖汉旗黄静伟华泰保险专属代理店	92150430MACG2N3N48	王亚龙	2024-08-28

华泰财产保险有限公司内蒙古分公司 2024年10月31日

50亩厂房招租

租赁位于包头萨拉齐大城西乡杜四营子村,占地50亩,适合生产,加工,制造等行业,独立建筑,全套手续齐全。

欢迎各大型企业入驻。

联系电话18635115588周先生

注销公告

依据《社会团体登记管理条例》规定,奈曼旗扶贫基金会(统一社会信用代码:53150525MJ24657166)理事会于2024年10月30日决议注销本基金会,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。

注销公告

赤峰市红山区馨煜职业技能培训学校有限公司(统一社会信用代码91150402MA7EB0RA63)股东于2024年10月31日决定解散公司,并于同日成立清算组,请公债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

赤峰市红山区馨煜职业技能培训学校有限公司

遗 失 声 明

●张茜媛不慎将内蒙古峰宇房地产集团有限公司开发的呼和浩特市回民区成吉思汗西街水泉文苑住宅小区东区7号楼2单元601房屋(现2号楼2单元601房屋)的房款收据原件丢失,收据号4812938,金额977983元,面积129.62㎡,现声明作废●赵长寿不慎将与内蒙古呼和浩特市新城区铁木真小区7号楼1单元5楼西户的拆迁房屋补偿安置协议书(编号00008432)原件及改造街安置住户新居证明书存根(编号247)原件丢失,特此声明●轻院二期教师公寓业主委员会的公章遗失,公章编号15020410038764,声明作废

经营保险业务许可证信息公告

机构名称:永安财产保险股份有限公司呼和浩特中心支公司

许可证流水号:00128595

批准日期:2021年06月15日

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市如意工业园区腾飞路天泰董事汇写字楼1号楼6层1605-1609室

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

经营保险业务许可证信息公告

机构名称:永安财产保险股份有限公司回民支公司

许可证流水号:00128596

批准日期:2015年03月27日

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市回民区前新城道西侧温州商业步行街西段7号楼1层10房

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

经营保险业务许可证信息公告

机构名称:永安财产保险股份有限公司清水河支公司

许可证流水号:00128587

批准日期:2015年11月25日

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县城关镇滨江花园小区24号楼105号房

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

●内蒙古奕磊教育科技有限公司遗失营业执照正副本(统一信用代码91150103MA7G7RLP4P)及公章.财务章.郭小平法人章各一枚,声明作废●张旭遗失与内蒙古港湾房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为:YS2021200367,房屋代码为:10936558,声明作废●贾继明遗失玉泉区康居家园10号楼1609室公租房合同,合同编号GYQ20140879,声明作废●阿拉善盟金胡杨旅行社有限责任公司额济纳旗营业部遗失法人个人名章(法人:白涛)一枚,声明作废●牛子硕遗失身份证,证号:37132320040624****,特此声明作废●王俊岭(身份证号150102196006140513)不慎遗失内蒙古骅普顿房地产开发有限责任公司开具的现代华城二期小区5栋2号1001室的购房收据2份,票号0414276,金额120677元;票号0019977,金额120677元,现声明作废●邮政包头万达揽投部不慎将人保寿险包头市分公司保险合同遗失,包头凭证号150001018059088,单证号0050947880,0050947881(2份)特此声明作废●呼和浩特市天鹅建安有限责任公司遗失公章(编号150105075121),财务专用章(编号150105075122),合同专用章(编号1501050071919)各一枚,声明作废●内蒙古蒙正工贸有限公司羊绒衫分厂遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0QYU0K1F,声明作废●杨帆,性别:男,遗失出生医学证明,出生证编号N150229730,声明作废●内蒙古绿野粮食有限公司的公章(编号1501220000100),财务专用章(编号1501220000101)和法人章(法人:杨集成)遗失,声明作废●内蒙古绿野粮食有限公司的开户许可证遗失,核准号J1910012402402,账号9501301220000000022819,开户银行:内蒙古托克托立农村镇银行股份有限责任公司,声明作废●张月强遗失道路运输经营许可证正本,内蒙古交运管许可呼字150106002462号,声明作废

●郭秀英遗失玉泉区伊利区块回迁证原件:编号:20140009,协议编号0008719,原住址:五里营区块五B011-1号回迁:五里营东小区3#-2-18层C1西,特此声明●陈奕柏(父亲:陈强,母亲:白书菲)遗失出生医学证明,编号T150225891,声明作废●本人李XX、杨XX不慎将与内蒙古港湾房地产开发有限公司签订的绿城润园项目车位合同原件遗失,车位号B0708X车位交款收据五张,收据号码LCRY5737/5738/5909/6093/6106,金额190000元,声明作废●呼和浩特市人民代表大会常务委员会办公室遗失基本户查询密码,核准号J1910018487903,账号592030100100302417,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特大学东街支行,声明作废●梁金龙与呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为:YS(2016)00034343,房屋代码为:1348169,声明作废●内蒙古蒙正工贸有限公司第一分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0R1X3F9M,声明作废●张凤喜遗失与内蒙古标志房地产开发有限公司签订的阳光小筑1号楼4单元101室合同1份,声明作废●内蒙古冠年镁矿业有限公司(统一社会信用代码91150103MAD3JAHR32)遗失公章一枚,声明作废●李苒(父亲:李海龙;母亲:王风玲)遗失出生医学证明,编号O150264270,声明作废●本人刘焕枝不慎将内蒙古和信荣锦房地产开发有限责任公司开具的溪峰尚居二期8号楼3单元302房的购房首付款收据遗失,金额:47040元,声明作废●达拉特旗友莱克生活超市变更前达拉特旗启煌劳务服务部公章(编号1506000028897)和发票专用章(编号1506000028898)遗失,声明作废