吃肝补肝?想多了

“吃啥补啥”这句老话大家肯定不陌生,尤其是“吃肝补肝”的说法,不少长辈都爱挂在嘴边。很多人觉得多吃猪肝、鸡肝能增强体质、保护视力,但这种说法真的科学吗?

吃下肚的肝都补哪儿了?

现代医学并不支持“吃肝补肝”这一观点。这说法更多是一种心理安慰,并没有科学依据。

吃下去的动物肝脏会被消化系统分解成氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等基本营养成分,然后被全身吸收和利用,不会专门“跑去”补肝。所以说,偶尔吃肝解馋没问题,但并不能靠它治病。如果想“补肝”,更科学的方法是保持营养均衡、控制饮酒、规律作息,预防病毒性肝炎感染等。

吃动物肝脏小心这些“坑”

动物肝脏是公认的“营养大户”,其富含优质蛋白质、维生素A、B族维生素、铁、锌等微量元素。中国营养学会建议,动物肝脏可以作为饮食多样化的一部分,但不要频繁大量吃,比如每月吃1~2次,每次不超过50克,大约为半个手掌大小。过量食用反而会对身体造成伤害。

胆固醇与心血管风险 作为生物体中胆固醇合成的场所,动物肝脏的胆固醇含量相对于其他部位更高,以猪肝为例,每100g猪肝里含有288mg胆固醇。虽然中国居民膳食指南未设定胆固醇摄入上限,但过量摄入仍可能因代谢负担增加而影响心血管和肝脏健康。

痛风或高尿酸血症 动物肝脏属于高嘌呤食物,每100g约含200~300mg嘌呤,痛风及高尿酸血症患者应严格限制摄入。

维生素A中毒 动物肝脏中的维生素A含量也非常高,吃得太多容易引起慢性维生素A中毒,出现肝功能受损、骨质疏松、头痛、皮肤干燥等症状。

重金属与毒素残留风险 肝脏作为代谢器官,还可能会积累重金属(比如铜、镉、铅)和脂溶性毒素。长期大量摄入,尤其是儿童,可能会对神经系统和肝肾功能造成潜在危害。

这些人少吃动物肝脏

儿童 对维生素A的耐受量较低。建议每月吃1~2次,每次不超过25克(大约半个鸡蛋大小)。

孕妇 维生素A摄入过量可能导致胎儿畸形,要严格控制在推荐摄入量范围内。

痛风或高尿酸人群 动物肝脏嘌呤含量高,可能诱发痛风急性发作。

肝病患者 肝功能受损的人不宜吃高胆固醇和毒素蓄积的动物肝脏。 **(据《北京青年报》)**

“过午不食”真的养生吗?

“过午不食”是指在中午后至次日黎明这个时间段内不再进食。很多人认为,“过午不食”能够减肥或者养生。那么,“过午不食”究竟是否能够养生呢?

能量供给不足。中医里有“过午不食”的说法,但是现代人不宜照搬。这是因为古人通常日出而作,日落而息,早上起得早,晚上入睡也早,工作压力也不大。而现在很多人熬夜工作,晚上12点多才睡觉,如果“过午不食”,那下午和晚上就会由于能量供给不足,出现体力不支、精力不足的现象。

容易造成胃溃疡。胃酸、胃泌素的分泌是有节律的,一日三餐到点就会分泌,这是人类多年进化的结果。胃酸等消化液主要是来消化食物的,如果不吃食物,胃酸就会消化胃黏膜,进而对胃造成损伤,出现溃疡。

既然“过午不食”不可行,那么应该如何科学养生呢?对于身体健康又想养生的人来说,可以选择轻断食法。轻断食法指的是一周内有5天正常饮食,有两天低能量进食。低能量进食不是不吃饭,而是一日三餐正常吃,只是每顿食物的能量比平时低,这样既照顾到了胃酸的分泌规律,又有利于减重和养生。要在低脂、低糖、低蛋白的基础上,尽量保证食物多样化。研究证明,轻断食有利于身体健康,甚至有可能将高血压和糖尿病逆转,使血压和血糖恢复到正常水平。

(据《燕赵老年报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

债权转让通知暨债务催收联合公告

债权转让:转让方:宁夏顺亿资产管理公司,受让方:包头市三森置业有限公司

鉴于:宁夏顺亿资产管理有限公司(简称“顺亿资产管理公司”)于2020年12月9日与包头市三森置业有限公司(简称“三森置业有限公司”)签订了《债权转让协议》,根据财政部有关文件精神和有关法律规定,现借款人吴海琴(债务人),担保人王小虎,任景翔,折洞梅,张贵荣,王勇等1户,1笔债权资产(本金2850000元,利息664370.86元,本息合计3514370.86元,实际利息以债务人的借款合同上的利率为标准,直至还清为止)已依法转让给包头市三森置业有限公司,详见附表。上述债权所对应的主合同及担保合同项下的全部权利以及基于债权产生的一切从权利已转让给包头市三森置业有限公司。包头市三森置业有限公司、顺亿资产管理公司联合公告通知债务人及担保人上述债权转让事实。

自公告日起,请上述1户,1笔债权的债务人及相应的担保人立即向包头市三森置业有限公司履行合同约定的还本付息义务及相应的担保责任(若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体代为履行义务或履行清算责任)。特此公告

包头市三森置业有限公司 宁夏顺亿资产管理有限公司

序号	所属机构	客户名称	发放日期	最后到期日期	发放金额	贷款余额(元)	利息(元)(截止至2020年10月30日;实际利息以按照合同有关法律计算为准)	本息合计	担保户
1	奋斗支行	吴海琴	2018/12/26	2020.11.15	2,850,000.00	2,850,000.00	664,370.86	3,514,370.86	王小虎、任景翔、折洞梅、张贵荣、王勇
	合计				2,850,000.00	2,850,000.00	664,370.86	3,514,370.86	

鄂尔多斯市乌兰鑫瑞煤化工有限责任公司集中供热项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等法律和法规文件要求,建设单位对本项目环境影响评价征求意见稿相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目名称:鄂尔多斯市乌兰鑫瑞煤化工有限责任公司集中供热项目,建设地点:鄂尔多斯蒙苏经济开发区圣圆产业园乌兰木伦中区鄂尔多斯市乌兰鑫瑞煤化工有限责任公司现有厂区内,项目性质:新建,建设内容:新建1台75t/h中温中压循环流化床蒸汽锅炉作为乌兰木伦中区集中供热热源,拟供给鄂尔多斯市乌兰鑫瑞煤化工有限责任公司30万吨煤焦油加氢项目生产用汽及新增采暖用热需求,同时兼顾供给温家塔煤矿采暖热水。项目总投资为6473.94万元。

二、建设单位名称及联系方式:建设单位名称:鄂尔多斯市乌兰鑫瑞煤化工有限责任公司,联系人:贾智强,联系电话:15547754148,通讯地址:鄂尔多斯蒙苏经济开发区圣圆产业园乌兰木伦中区鄂尔多斯市乌兰鑫瑞煤化工有限责任公司

三、环境影响报告书编制单位名称及联系方式:环境影响报告书编制单位名称:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,联系人:付工,联系电话:13674787366,通讯地址:内蒙古呼和浩特市新城区海拉尔东街7-1号,电子邮箱:895790567@qq.com

四、环境影响报告书征求意见稿获取途径:通过“环境影响评价信息公示平台”进行公示、征求与该建设项目环境影响有关的意见。

五、征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1wdKmsTohgauqhKgsmPgLZA

六、征求意见的公众范围:本项目涉及公众范围为厂址周边附近的公众群体。

七、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1_MSkkIu-ZYNWB3ktMozUiw

八、提交公众意见表的方式和途径:公众可登录:https://pan.baidu.com/s/1_MSkkIu-ZYNWB3ktMozUiw下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:895790567@qq.com。

寻人启事

杨永兴(男,44岁,身份证号:150124198207123514)现有呼和浩特市玉泉区昭君路街道鄂尔多斯馨苑小区回迁房D区13号楼4单元6楼601(西户)一套房屋,该房屋的面积98.65平方米,杨永兴于2017年3月19日购得此房,现需寻原业主丁书田(身份证号:150105193907249O1X)配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,三十日内有效,如不联系后果自负,出现任何法律纠纷,现业主杨永兴不承担任何法律责任,联系电话13847121262。2025年9月16日

寻亲公告

呼和浩特市土默特左旗北什轴乡东南什轴村居民田世杰与妻子段燕芳夫妇于2023年3月15日在托克托县道X005处拾到一男婴(竹篮内用花被子包裹,附有一张纸条写的孩子出生是2023年3月10日),捡回家抚养至今,现用名:田昊锦,请孩子的亲生父母,其它监护人或知情人员持有效证件与田世杰联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60天无亲生父母及其它监护人认领的,公安机关将依法登记给孩子办理社区集体户。联系电话15847125720

票据遗失说明

莫力达瓦达斡尔族自治旗人民法院不慎将内蒙古自治区非税收入一般缴款书遗失,共计16份,编号:9841035971,9841035998,9841036600X,9847709324,9847732479,9847732583,9847732655,9847732719,9847732743,9847733308,9847733711,984773399X,9847734001,9847734853,9847733498,9841034928。以上票据一旦流入社会,产生不良后果,由莫力达瓦达斡尔族自治旗人民法院自行负责。

莫力达瓦达斡尔族自治旗人民法院不慎将内蒙古自治区诉讼费专用票据遗失,共计134份,编号:0001770024,0000330019,0000330027,0000330035,0000330043,0000330705,0000332815,0000332831,0000332823,0000333009,0000333041,0000334271,0000335354,0000335397,0001770075,0001776952,0001779811,0001779838,0005480657,000548296X,0005484172,0005485271,000548528X,0005485423,0005488191X,0005488712,000549029X,0005820957,0005834902,0005835251,000584043X,0006140515,0006143548,0006143863,0006144428,0006150916,0006153295,0006153498,0006157907,0006158045,0006158678,0018066594,0018066607,0018067917,0018068493,0018069576,0018069613,0018070307,0018070665,01807552X,0018075554,0018077883,0018077891,0018077920,0018077939,0018077955,0018077963,01807798X,0018078034,0018078093,0018078106,0018078114,0018078122,0018078130,0018078149,0018078157,0018078165,0018078173,0018078181,01807819X,0018078202,0018078210,0018078229,0018078237,0018078253,0018078261,0018078288,0018078296,0018078309,0018078317,0018078325,0018078333,0018078341,01807835X,0018079635,

以上票据一旦流入社会,产生不良后果,由莫力达瓦达斡尔族自治旗人民法院自行负责。

票据遗失说明

莫力达瓦达斡尔族自治旗人民法院不慎将内蒙古自治区诉讼费专用票据遗失,共计134份,编号:

0018082041,0018082690,0018083749,0018083757,0018085285,0024132412,0024135218,0024135242,0024136149,0024136157,0024136202,0024137846,0024141175,0024143701,0024149812,0024151306,0024151832,0024152237,0024159789,0024482420,0024482455,0024485576,0024485816,0024488048,0024488662,0024488670,0024488689,0024489630,0024489745,0024493402,0024493656,0028600017,0028600025,0028600041,00286005X,0028600068,0028600076,0028603613,0028607147,0032295506X,0032300420,0032300439,0032308772,0034393026,0034393034,0034393042,0034393050,0034395304,非税收入一般缴款书(电子缴款收据)5016189825。以上票据一旦流入社会,产生不良后果,由莫力达瓦达斡尔族自治旗人民法院自行负责。

声 明

内蒙古启航运输有限公司所属车辆蒙BA2034因严重超载违法行为,给我公司造成重大安全生产隐患,该车辆实际所有人现已失联,请蒙BA2034实际所有人于5日内来我公司配合处理违法行为,逾期不来,我公司将注销该车辆的道路运输证及相关手续,特此声明。

注销公告

包头市大华职业培训学校(办学许可证号:人社民15020040000508号)经举办者和理事会决议,拟向包头市人力资源和社会保障局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,自公告之日起,我校不再进行任何办学活动,特此公告。

声 明

我司与齐齐哈尔业之峰美家装饰工程有限公司有合同往来账未结算,因无法联系贵司,请自公告见报7天内,持有效证明文件来我司办理财务支付,逾期按制度处理,损失自担。联系18147071986,扎兰屯市文化旅游投资开发有限责任公司

减资公告

根据2025年9月13日股东会决议,内蒙古骁捷商贸有限公司(统一社会信用代码:91150105MAC6LFRB1W),拟将注册资本由300万元整减少至10万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(阿巴嘎旗泰富能源500千伏变电站新建工程)环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1AIM6C-h1Iw8ZwTFEVF4rgA提取码:bbvx;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

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

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2025年9月16日~2025年9月28日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位:泰富智汇(阿巴嘎旗)能源有限公司联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟阿巴嘎旗别力古台镇查干淖尔南路3号综合楼102号,联系人:林涛电话:18610316963,环评单位:中农康大生态环境科技有限公司联系地址:北京市-北京市-丰台区-南三环西路91号院1号楼17层1单元2001-A170联系人:陈工电话:18848113812电子邮箱:1243662907@qq.com

注销公告

包头稀土高新区阳光幼儿中心,登记证号:150207A0591,统一信用代码:52150200MJ2292966F,经理事会研究决议,拟向登记机关申请注销登记,特成立清算组,请债权债务人于公告发布之日起45日内,向本社会组织清算组申报债权债务。联系人:司徒任杰,联系电话18647987227,特此公告。

2025年9月16日

遗失声明

●内蒙古坤轮科技发展有限责任公司不慎遗失食品经营许可证副本,编号JY11505710034450,声明作废●母亲:曹宏艳,父亲:印伟不慎将孩子印雪莹(女)出生医学证明遗失,编号H150207813,出生时间2008年2月18日,声明作废●内蒙古乾海化工有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0QY9RX2G,声明作废●内蒙古博凌生物技术有限公司遗失中国工商银行股份有限公司科左后旗支行开户许可证(账号:0609047509200025381,核准号:J1994000000602),声明作废●鄂托克旗颐草道足浴部(统一社会信用代码92150624MABUW8KN68)遗失公章一枚,声明作废●父亲:顾朝鲁;母亲:周晔,不慎遗失女儿出生医学证明,出生证编号F150178802,声明作废

遗失声明

●(父亲:薛向阿,母亲:宋小英)薛凯文(性别:男)遗失出生医学证明,编号B150255702,出生日期2002年9月3日,现声明作废●刘琳裕购买恒大文化旅游城地块3-14-1-201房购房收据(编号1377236,金额91786元)遗失,特此声明●内蒙古立体交通产业研究院有限公司(统一代码91150102MABREEW26X)遗失旧名称为内蒙古立体交通科技发展有限公司的乔枫厥法人章,声明作废●不慎将内蒙古启航运输有限公司蒙BA2034的道路运输证(证号150205043698)遗失,声明作废●内蒙古正合药业连锁有限责任公司九久大药房遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150824MA0QGMDP5N,发证日期2019年11月28日,声明作废●持股人赵建勇身份证号150402197112130010,不慎遗失燕京啤酒(赤峰)有限责任公司职工持股会会员原始股权证证号:961号,声明作废●柴路遗失新城区明祥园15号楼104的呼和浩特市保障性住房租赁合同书,编号GXC20222690,声明作废●国电中商苏尼特右旗风电有限公司工会委员会不慎遗失开户许可证,开户行:中国工商银行股份有限公司苏尼特右旗支行,账号0610035109200084621,现声明此证作废●内蒙古牧希勒商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MABR23WR5H)遗失公章一枚,现声明作废●内蒙古盈祥茂源园林绿化工程有限公司遗失开户许可证,存款人查询密码,印鉴卡及徐建军法人章一枚,核准号J1910010247601,账号155634385062,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市天元支行,声明作废●临河区个体高建平《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802016178,声明作废●呼和浩特市卓熙商贸有限公司统一社会信用代码91150102MA0MXNAW5Y)遗失公章及李云海法人章各一枚,声明作废●内蒙古天元大酒店有限公司不慎遗失开户许可证,存款人查询密码纸,网银U盾及公章,财务章,发票章,张洪波法人章各一枚,账号15560026823 3,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市天元支行,基本存款账户编号J1910000546806,声明作废●内蒙古铭祥保安服务有限公司(代码91150602MA0QM2L188)遗失公章一枚,声明作废

●呼和浩特市国土资源局赛罕分局遗失机关单位法人证书,统一社会信用代码11150100011533195W,声明作废●内蒙古康仁堂医药有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501040643314,声明作废●刘波丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦合泰住宅小区5-4-2001的购房款收据,2019年01月21日,收据号8797085,金额800000元,特此声明●母亲:萨日娜;父亲:海山,女儿:包梦瑶于2022年12月7日01时00分出生,现其《出生医学证明》(编号W150018393)丢失,特声明作废●内蒙古鸿垚环保科技有限公司遗失密码纸,账户号码06020079091006563 3,基本存款账户编号:J1910022307401,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特巨海城第二支行,声明作废●不慎遗失呼和浩特祥博房地产开发有限公司开具的购云湖樾一期房号3-2-301收款收据一张,票号0104100,金额787654元,声明作废●不慎遗失呼和浩特祥博房地产开发有限公司开具的购云湖樾一期房号1-11501收款收据2张,收据1票号0103968,金额587967元;收据2票号不详,金额594012元,合计金额1181979元,声明作废●内蒙古自治区警卫局的开户许可证遗失,核准号J1910001093401,账号06020033090267009 77,开户银行:中国工商银行呼和浩特市茂尼路分理处,声明作废●鄂尔多斯市东胜区兴伊克门窗装饰有限公司遗失开户许可证,核准号J205000622601,开户行:鄂尔多斯市东胜区农村商业银行鄂尔多斯东街分理处,账号750040122000000003225,特此声明●鄂尔多斯市绿能特种养殖有限公司(统一社会信用代码91150627MABTC662XJ)遗失公章(编号15062710019418).财务章(编号15062710019419).合同章(编号15062710019421)及杜玉梅法人章各一枚,声明作废●乌达区博源文具店(统一社会信用代码92150304MA0NQXE413)的公章遗失,声明作废