

冬日这些营养素“告急”，你吃够了吗？

冬季由于日照减少、饮食结构变化、身体消耗增加等原因，容易缺乏一些关键的营养物质。今天营养师就来跟您聊聊冬季最容易“亮红灯”的几种关键的营养物质，快看看你吃够了没。

●维生素D

晒太阳是人体获取维生素D的重要途径。冬季日照时长和强度锐减，加之人们户外活动时间减少、穿着厚重，在阳光下暴露不足，很有可能影响维生素D的合成。

缺乏维生素D可使人情绪低落、疲劳、免疫力下降，影响钙吸收。

补铁指南：三文鱼、鲑鱼等高脂海鱼以及蛋黄、肝脏、强化维生素D的牛奶或奶粉都是获取维生素D的好来源。可以优先选择食补，每周吃1~2次高脂海鱼。在无法保证日晒和饮食时，可在医生指导下服用维生素D补充剂。这是冬季最直接有效的方法之一。

●维生素C

冬季寒冷，不少人放弃寒凉的新鲜蔬果，选择热茶饮御寒，就可能导致维生素C的摄入减少。与此

同时，身体在寒冷应激下还会增加其消耗。

缺乏维生素C可导致免疫力下降、牙龈出血、伤口愈合慢和皮肤干燥问题。

补铁指南：鲜枣、猕猴桃、柑橘类、草莓、柿子椒、西兰花等都是维生素C的关键来源。如果怕水果寒凉，可以温水浸泡后再吃，或者做成热水果茶(如苹果橙子茶)饮用。此外，彩椒的维生素C含量极高，且适合炒菜，是冬季绝佳来源。

●B族维生素

为抵御严寒人们往往喜食精米白面和高碳水食物，需要大量维生素B族参与人体能量代谢过程，因此，消耗量增大。且不少人顾忌胆固醇和尿酸问题，对动物内脏摄入量减少。

缺乏B族维生素可能会引起疲劳、情绪焦虑、口腔溃疡、代谢减慢等问题。

补铁指南：全谷物、豆类、瘦肉、动物肝脏、蛋奶、深绿色蔬菜都是维生素B族的好来源。优化主食结构有助于补足B族。在主食选择上，可以将1/3的白米饭、白面条换

成糙米、燕麦、藜麦、全麦馒头等全谷物。

●Omega-3脂肪酸

冬季海产品摄入可能减少，再加上有些人饮食偏厚重，可导致Omega-3脂肪酸摄入不足。

缺乏Omega-3脂肪酸可引起皮肤干燥、关节不适、情绪波动、心血管健康风险。

补铁指南：三文鱼、鳕鱼等深海鱼类及亚麻籽、奇亚籽、核桃等都是Omega-3脂肪酸的重要食物来源。日常饮食中要保证优质脂肪摄入，建议每周吃鱼，日常用亚麻籽油拌菜，每天吃一小把核桃。

●锌元素

冬季人们的食欲和饮食偏好会发生变化，可能导致锌元素摄入不足。加之人们易患呼吸疾病身体新陈代谢加快，对锌的消耗量增加也有可能

导致锌元素摄入不足。缺乏锌元素可能会引起味觉减退、伤口愈合慢、脱发、免疫功能下降等问题。

补铁指南：牡蛎等贝类、红肉、动物肝脏、坚果、豆类都是锌元素的好来源。

●铁元素

冬季人体新陈代谢加快，对铁的需求量增加，加之维生素C摄入不足也会影响铁元素的吸收，特别是女性尤其需注意。

缺乏铁元素可能会让人更容易怕冷、疲劳、面色苍白甚至出现注意力不集中等贫血症状。

补铁指南：红肉、动物血、肝脏是补充铁元素的重要来源。在吃红肉、肝脏补铁时，搭配一份维生素C丰富的蔬菜(如甜椒、西兰花)，能大幅提升铁的吸收率。

冬季营养的关键在于“主动设计”餐盘，而非被动选择。重点通过补充剂或食补、优化主食、保证优质脂肪来解决营养素缺乏问题。同时，改变方式吃足果蔬很重要，可以通过蒸、煮的方式解决水果寒凉的问题，比如蒸苹果、雪梨汤。此外，蔬菜快炒或做汤，可减少营养素流失，也更暖胃。

如果你有特定的饮食习惯，比如素食，或属于孕妇、老年人等特殊人群，对某些营养素的需求会更高，就需要更个性化的方案。

(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:本栏各类信息,如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

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

鄂托克旗千里沟白云煤矿(普通合伙)债权债务申报公告

鄂托克旗千里沟白云煤矿(普通合伙),统一社会信用代码:91150624MA0NCFY60K,为妥善解决历史遗留债务问题,保障各方权益,现公告如下:

一、申报范围:凡与本煤矿存在债权债务关系的单位和个人(包括但不限于工程款、借款、货款、工资薪酬、合同纠纷等),均需在申报期限内申报。

二、申报期限:自本公告发布之日起60日内(即2026年3月1日前)。

三、申报方式:1.现场申报:本人携带身份证和真实有效的债权证明材料(合同、协议、欠条、法院文书等)在工作日到煤矿办公室现场申报,对虚假申报的诈骗行为将移送至公安局依法追究其刑事责任。2.工作时间:上午9:00-12:00,下午14:30-17:30

四、特别声明:申报期结束后,公司将组织债权核实并与债权人协商债务解决方案;未在本规定期限内申报债权的按自动放弃处理,由此造成的一切损失由债权人自行承担,特此声明!

鄂托克旗千里沟白云煤矿(普通合伙) 2026年1月9日

出售出租

1.呼和浩特市回民区通道北街云鼎商住楼1层,2层,4层,5层,总面积2620.1㎡

2.呼和浩特市回民区成吉思汗西街四十中西侧香榭里B地块1号楼1901号116.37㎡,1902号81.98㎡住宅。

3.回民区民康巷以南,呼钢东以东,东光明城项目c1号楼303号77.72㎡住宅。

4.呼和浩特市回民区公园西路市国税局住宅楼1单元6层15号55.56㎡住宅。

5.呼和浩特市回民区中山西路青城华府小区A号楼4层7-402号145.41㎡住宅。

6.呼和浩特市回民区成吉思汗西街四十中西侧香榭里B地块6号楼2单元302号86.21㎡;B2-08号地下车库25.8㎡。

7.商都县新风东路南,府左街东,吉新雅苑二期住宅楼9套车库(每套30.72㎡)

联系电话:0471-3333863

出售

1.鄂尔多斯市东胜区吉劳庆北路14号,佳佳乐园C区1号楼4单元4层40291号(商舖)21.71㎡。

2.鄂尔多斯市东胜区鄂尔多斯东街17号街坊华莹小区南区4号楼18号(商舖)56.42㎡。

3.商都县新风东路南,府左街东,吉新雅苑二期住宅楼26号楼4单元3楼西户99.06㎡。

4.北京市朝阳区北苑西路69号18至19层4单元2007号商住181.54㎡。

联系电话:0471-3333863

公告

本公司内蒙古华普科技发展有限公司(统一社会信用代码91150691MA7Y9NK4Y9)的全资控股子公司:内蒙古竹邦科技发展有限公司(统一社会信用代码91150691MA7Y9NK4Y9),因法人私刻公章特此作废,并声明子公司的固定资产与法人无关,特此公告

遗失声明

不慎将临河区鸿富工程机械租赁部(个体工商户)(统一社会信用代码92150802MAE0XAJG1E)的公章遗失,编号15080210059900,声明作废,特此公告

注销公告

呼和浩特市赛罕区利康居家和社区养老服务中心申请注销,特此公告

注销公告

达拉特旗千悦游乐救生协会(统一社会信用代码51150621MJY550927B,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本协会申报债权,特此公告。

遗失声明

●内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇红进塔村村委会的开户许可证遗失,核准号:J2053000682502, 账号:047763012000000136,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司银湾支行,声明作废。●韩金元、郝泽洲、姚永刚不慎将内蒙古紫辰房地产开发有限公司内蒙古分公司开具的收据编号0185643,金额188430元;编号0185644,金额188430元和2602及2603内部认购协议丢失,现声明作废。●王晓燕不慎将护士执业资格证证号,证号:201615002332,声明作废。●马旗特中旗德昕药业有限责任公司遗失公章一枚,编号1508240005417,声明作废。●南庙龙遗失蒙A71610道路运输证正本,证号150106006275,声明作废。●李岩蒙古志成生活服务有限公司(统一社会信用代码91150204MA0QXWU5X7)的公章遗失,声明作废。●内蒙古电子商贸有限公司遗失密码纸,账号:0602102209100049308,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废。●包头市本德建材销售有限公司(统一社会信用代码91150102MAD4GMWL7U)遗失公章一枚,声明作废。●包头市本德建材销售有限公司(统一社会信用代码91150102MAD4GMWL7U)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古志成生活服务有限公司(统一社会信用代码91150204MA0QXWU5X7)的公章遗失,声明作废。●呼和浩特市新万方电脑有限责任公司(代码91150121664087540U)遗失法人章(王保强),声明作废。●不慎将内蒙古满优商贸有限公司(统一社会信用代码9115020335313731XU)营业执照正本丢失,声明作废。●内蒙古裕驰机电安装维修有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特石羊桥东路支行,账号060205009200181626,核准号J1910029028701,声明作废。●田海英遗失呼和浩特市赛罕区金河镇西黑炭板村43号户口本,声明作废。

●不慎将达拉特旗震远加油站(统一社会信用代码91150621MA0Q11Y56D)原公章丢失,声明作废。●扎兰屯市明生农业种植农民专业合作社遗失开户许可证,开户银行:扎兰屯蒙银村镇银行股份有限公司,账号820181020100007064,核准号J1963000638401,声明作废。●伊金霍洛旗双力商贸有限公司(统一社会信用代码9115020335313731XU)遗失公章一枚,编号15062710035550,声明作废。●武川县县马马铃薯专业合作社遗失存款人查询密码,核准号:J1910005702801, 账号:0700301220000000011875,开户行:武川县农村信用合作社联合社,声明作废。●内蒙古三巡供应链有限公司(统一社会信用代码91150102MAD4GMWL7U)遗失公章一枚,声明作废。●包头市本德建材销售有限公司(统一社会信用代码91150204MA0QXWU5X7)的公章遗失,声明作废。●内蒙古电子商贸有限公司遗失密码纸,账号:0602102209100049308,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废。●包头市本德建材销售有限公司(统一社会信用代码91150102MAD4GMWL7U)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古志成生活服务有限公司(统一社会信用代码91150204MA0QXWU5X7)的公章遗失,声明作废。●呼和浩特市新万方电脑有限责任公司(代码91150121664087540U)遗失法人章(王保强),声明作废。●不慎将内蒙古满优商贸有限公司(统一社会信用代码9115020335313731XU)营业执照正本丢失,声明作废。●内蒙古裕驰机电安装维修有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特石羊桥东路支行,账号060205009200181626,核准号J1910029028701,声明作废。●田海英遗失呼和浩特市赛罕区金河镇西黑炭板村43号户口本,声明作废。

公告

经监管部门批准,中国邮政集团有限公司呼和浩特市分公司变更以下机构行政区划归属:

●中国邮政储蓄银行股份有限公司呼和浩特市乌兰小区营业所金融许可证机构地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区东影南街乌兰小区18号楼1层18单元22;

●中国邮政储蓄银行股份有限公司呼和浩特市乌兰察布路营业所金融许可证机构地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区乌兰察布东路189号;

●中国邮政储蓄银行股份有限公司呼和浩特市昭乌达路营业所金融许可证机构地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市昭乌达路10号;

●中国邮政储蓄银行股份有限公司呼和浩特市车站东街营业所金融许可证机构地址变更为:内蒙古自治区呼和浩特市新城区车站东街12号;

以上机构其他信息无变化。

中国邮政集团有限公司呼和浩特市分公司 2025年12月31日

通告

内蒙古洛起起重设备销售有限公司定于2026年1月26日上午9:00点在内蒙古呼和浩特市赛罕区人民路艾文巷泰和宿舍2单元1号办公室召开股东大会,决议成立清算组事宜,请各股东届时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

通告

内蒙古洛起起重设备销售有限公司定于2026年1月26日上午9:00点在内蒙古呼和浩特市赛罕区人民路艾文巷泰和宿舍2单元1号办公室召开股东大会,决议成立清算组事宜,请各股东届时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

公告

苏尼特右旗信鸽协会于2025年12月26日召开理事会会议,理事会通过决议解散,并于同日成立了清算组,请债权人于公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。联系人:乔勇,邮编011200,联系电话13947900500。

苏尼特右旗信鸽协会清算组 2025年12月27日

公告

根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规范(试行)》(内稳发)[2016]11号文件要求,现将有关情况予以公示。

项目概况:本项目对秀水街、果园西路及阿吉拉沁路等11个路段现状老化的市政配水管网改造4.062公里。对丰州路、成吉思汗大街及畜科院东路等10个路段扩建供水管道10.73公里。对市第一医院、黄河工程局及天泽苑等74处小区接入连接管道扩建7.326公里。对石化专线至城区供水连接管道扩建1.0公里。管径为DN200-DN800。同时配套建设阀门井、消火栓井等附属工程。建设周期为3年,总投资13414.30万元,资金来源为政府投资。涉及区域包括新城区、赛罕区、回民区、玉泉区。

公示说明:本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起15日内;反馈方式:建设单位(呼和浩特市供水服务中心,韩文金18048297741)、评估单位(内蒙古国钰工程项目管理有限公司,王凤杰15049112199),邮箱:652351463@qq.com。

公告

根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规范(试行)》(内稳发)[2016]11号文件要求,现将有关情况予以公示。

项目概况:本项目对秀水街、果园西路及阿吉拉沁路等11个路段现状老化的市政配水管网改造4.062公里。对丰州路、成吉思汗大街及畜科院东路等10个路段扩建供水管道10.73公里。对市第一医院、黄河工程局及天泽苑等74处小区接入连接管道扩建7.326公里。对石化专线至城区供水连接管道扩建1.0公里。管径为DN200-DN800。同时配套建设阀门井、消火栓井等附属工程。建设周期为3年,总投资13414.30万元,资金来源为政府投资。涉及区域包括新城区、赛罕区、回民区、玉泉区。

公示说明:本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起15日内;反馈方式:建设单位(呼和浩特市供水服务中心,韩文金18048297741)、评估单位(内蒙古国钰工程项目管理有限公司,王凤杰15049112199),邮箱:652351463@qq.com。

中旗大恒矿业有限责任公司莫洛格其克瓦石矿采选项目环境影响报告书征求意见稿公示

由中旗大恒矿业有限责任公司组织实施,内蒙古清源工程咨询有限公司编制的《中旗大恒矿业有限责任公司莫洛格其克瓦石矿采选项目环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书中(征求意见稿)中明确了项目工程概况、项目建设的环评影响及防治措施等信息,项目周边及项目所在地居民可下载环境影响报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目环境保护相关的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件提交建设单位。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接: <https://pan.baidu.com/s/1b3aRmGaZLMEgbFJSWzywRQ?pwd=73pi>,提取码:73pi

建设单位:中旗大恒矿业有限责任公司,地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗其毛都镇,联系人:辛先生,联系电话:18347881155,邮箱:1587092462@qq.com

中旗大恒矿业有限责任公司 2026年1月8日

声 明

我单位内蒙古盛邦选煤有限公司成立于2010年7月29日,财务档案存放于一楼档案室,于2018年11月取暖管道漏水原因整理档案时发现部分档案遭鼠害损坏,导致财务档案室主房及其构筑物的《建筑工程结算书》等重要资料损毁。

在此我单位特此郑重声明:以上资料声明作废! 聘请第三方对2011-2014年建设项目重做工程造价报告。

内蒙古盛邦选煤有限公司 2025年01月08日

声 明

我单位内蒙古盛邦选煤有限公司成立于2010年7月29日,财务档案存放于一楼档案室,于2018年11月取暖管道漏水原因整理档案时发现部分档案遭鼠害损坏,导致财务档案室主房及其构筑物的《建筑工程结算书》等重要资料损毁。

在此我单位特此郑重声明:以上资料声明作废! 聘请第三方对2011-2014年建设项目重做工程造价报告。

内蒙古盛邦选煤有限公司 2025年01月08日

公告

根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规范(试行)》(内稳发)[2016]11号文件要求,现将有关情况予以公示。

项目概况:本项目对秀水街、果园西路及阿吉拉沁路等11个路段现状老化的市政配水管网改造4.062公里。对丰州路、成吉思汗大街及畜科院东路等10个路段扩建供水管道10.73公里。对市第一医院、黄河工程局及天泽苑等74处小区接入连接管道扩建7.326公里。对石化专线至城区供水连接管道扩建1.0公里。管径为DN200-DN800。同时配套建设阀门井、消火栓井等附属工程。建设周期为3年,总投资13414.30万元,资金来源为政府投资。涉及区域包括新城区、赛罕区、回民区、玉泉区。

公示说明:本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起15日内;反馈方式:建设单位(呼和浩特市供水服务中心,韩文金18048297741)、评估单位(内蒙古国钰工程项目管理有限公司,王凤杰15049112199),邮箱:652351463@qq.com。

公告

根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规范(试行)》(内稳发)[2016]11号文件要求,现将有关情况予以公示。

项目概况:本项目对秀水街、果园西路及阿吉拉沁路等11个路段现状老化的市政配水管网改造4.062公里。对丰州路、成吉思汗大街及畜科院东路等10个路段扩建供水管道10.73公里。对市第一医院、黄河工程局及天泽苑等74处小区接入连接管道扩建7.326公里。对石化专线至城区供水连接管道扩建1.0公里。管径为DN200-DN800。同时配套建设阀门井、消火栓井等附属工程。建设周期为3年,总投资13414.30万元,资金来源为政府投资。涉及区域包括新城区、赛罕区、回民区、玉泉区。

公示说明:本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起15日内;反馈方式:建设单位(呼和浩特市供水服务中心,韩文金18048297741)、评估单位(内蒙古国钰工程项目管理有限公司,王凤杰15049112199),邮箱:652351463@qq.com。

公告

根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规范(试行)》(内稳发)[2016]11号文件要求,现将有关情况予以公示。

项目概况:本项目对秀水街、果园西路及阿吉拉沁路等11个路段现状老化的市政配水管网改造4.062公里。对丰州路、成吉思汗大街及畜科院东路等10个路段扩建供水管道10.73公里。对市第一医院、黄河工程局及天泽苑等74处小区接入连接管道扩建7.326公里。对石化专线至城区供水连接管道扩建1.0公里。管径为DN200-DN800。同时配套建设阀门井、消火栓井等附属工程。建设周期为3年,总投资13414.30万元,资金来源为政府投资。涉及区域包括新城区、赛罕区、回民区、玉泉区。

公示说明:本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起15日内;反馈方式:建设单位(呼和浩特市供水服务中心,韩文金18048297741)、评估单位(内蒙古国钰工程项目管理有限公司,王凤杰15049112199),邮箱:652351463@qq.com。