

网传5种蔬菜致癌?这两类才是高风险食材

近日,一篇“蕨菜、娃娃菜等5种蔬菜致癌”的文章在网络上广泛传播,让不少人陷入恐慌,甚至不敢吃常见蔬菜。其实这些传言大多是夸大其词,无需过度恐慌,但有些高风险食材确实需要格外警惕。北京大学人民医院急诊内科郭维副主任医师、临床营养师王勃诗副主任营养师为公众破除春季饮食安全误区。

【误区一】蕨菜一点不能吃
国际癌症研究机构将蕨菜划分为2B类致癌物(对人类可能致癌),蕨菜确实含有原蕨苷等致癌物质,但其致癌性与食用剂量、频率密切相关。经过沸水焯

烫、烹饪后,蕨菜致癌物浓度会大幅降低。因此,只要不定期、大量食用,偶尔吃一次焯烫后的蕨菜,无需担心致癌问题。

【误区二】娃娃菜和生菜致癌
网传“娃娃菜、生菜致癌”的说法,没有任何科学依据。这些蔬菜是日常饮食中常见的绿叶菜,富含维生素、膳食纤维等营养物质,只要清洗干净、烹饪得当,适量食用对人体有益,不存在致癌风险。

【误区三】隔夜菜一定有“毒”
很多人认为“隔夜菜会产生大量亚硝酸盐,吃了致癌”,其实这一说法并不严谨。隔夜菜不是不能

吃,关键看储存,烹饪后立即用干净容器装起来放冰箱冷藏,24小时内吃完,亚硝酸盐含量远低于安全标准,而且蔬菜里的维生素C能阻断亚硝胺合成,不会致癌。但要注意别反复加热,存放超48小时就别吃了,尽量吃新鲜的。

【误区四】只要吃腌制菜都致癌
腌制的酸菜、咸菜等,确实会产生亚硝酸盐,其含量通常在腌制第六天达到峰值,此时食用风险最高;不过,腌制超过20天,亚硝酸盐含量大幅下降,偶尔食用对健康影响不大。但长期大量摄入,仍可能在体内与胺类物质结合生成亚硝胺(强致癌物质)刺激胃黏膜,增

加消化道癌症的发病风险。
这两类才是“高危菜”
真正需要警惕的高风险蔬菜是这两类:

一类是未经处理的有毒野菜,漆树芽、毒芹、断肠草等误食会直接中毒甚至危及生命。此外,受污染的野菜也要当心。春日饮食,安全为先,切勿因“尝鲜”忽视安全,牢记“不熟悉的野菜不碰、处理不当的野菜不吃”。
第二类高风险蔬菜包括短期腌制蔬菜、存放过久的变质或发芽蔬菜,例如发芽的土豆(马铃薯)、红薯、花生等,不要继续食用。(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)南北方新报广告接待中心
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告
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

关于变更《引济济辽工程淹没影响企业处理补偿协议书》的决定
王世峰:
你方原经营的扎赉特旗金砖厂在引济辽工程征收范围内,已经对金砖厂进行了补偿。经调查,原补偿依据存在无效证件,停建后进行建设等不符合补偿的情况,经变更设计,原协议标的已发生变化。现依据《中华人民共和国土地管理法》第七十七条、《大中型水利水电工程征地补偿和移民安置条例》第二十二条,作出如下决定:
一、变更内容:将原《补偿协议书》(QY-BYWL-JLZC-002)及《补充协议书》(QY-BYWL-JLZC-002补充)中的补偿内容、补偿金额、补偿方式,变更为:1.补偿内容:附属建筑物、设备及原材料,场地平整费(详见附件《设计变更报告》);2.补偿金额:人民币8348208元(其中:附属建筑物2481512.15元、设备及原材料3397893.465元、场地平整费1630750元);3.补偿方式:一次性货币补偿。
二、退款要求:自收到本决定之日起30日内,将已获得的补偿款7966528.04元退还至如下账户:扎赉特旗水利工程施工管理中心引济辽工程移民补偿资金专户,账号:91500210001455048。
三、救济途径:如对本决定不服,可自收到之日起60日内向兴安盟行政公署申请行政复议,或6个月内向兴安盟中级人民法院提起行政诉讼。(详细内容可到扎赉特旗水利工程施工管理中心领取纸质决定,联系电话:0482-6736087)
扎赉特旗人民政府 2026年4月15日

太仆寺旗新一代天气雷达系统建设项目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办法》(生态环境部令第4号)相关要求,现将建设项目环境影响评价征求意见稿信息公开如下:
一、建设项目的概况:本项目位于内蒙古自治区锡林郭勒盟太仆寺旗宝昌镇,项目新建新一代天气雷达系统1套,雷达塔楼及配套基础设施;建设一座雷达数据处理中心,项目总投资680万元,其中环保投资5万元。二、环境影响评价公众参与的范围:本项目环境影响评价的范围为:内蒙古自治区太仆寺旗气象局,联系人:王局长13847911640。三、环境影响评价报告编制单位及联系方式:单位名称:内蒙古中恒盛工程管理有限公司,联系人:孟飞,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区蒙聚科B座8019室。六、公众提出意见的起止时间:本信息公示的10个工作日内。
内蒙古自治区太仆寺旗气象局 2026年4月16日

乌拉特后旗旗凯元给排水有限责任公司医疗废物(危废)集中处置、收储、转运中心建设项目环境影响评价第二次信息公开
一、项目概况:1.项目名称:乌拉特后旗旗凯元给排水有限责任公司医疗废物(危废)集中处置、收储、转运中心建设项目;2.建设地点:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗白彦花镇污水处理厂院内,中心坐标为E109°11'56.134",N40°37'59.545"。3.建设内容:项目工程组成为主体工程、辅助工程、公用工程、储运工程、环保工程。主体工程主要为微波消毒车间;辅助工程为消毒室、沐浴室、值班室、控制室、化验室、车辆清洗区等;公用工程包括给排水、供热等;储运工程主要为冷库;环保工程包括废气、废水、噪声、固废治理措施等。项目分期建设,本期建设1条5t/d微波消毒车间生产设施。二期建设1条热解气态化危废废物处置生产线。
二、建设单位名称和联系方式:建设单位名称:乌拉特后旗旗凯元给排水有限责任公司,联系方式:赵闯,15694780282
三、环境影响评价编制单位:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,联系方式:李彪,18686068544
四、公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html
五、征求意见稿索取办法:1.网络链接下载:链接:https://pan.baidu.com/s/1p3c105Qs5n2NB36SgAseaw 提取码:4sz6。2.获取纸质版方式:联系建设单位。
六、征求意见的公众范围:包括与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见等。公众参与范围为项目建设范围内可能受到项目环境影响评价的有关单位、专家和公众。
七、公示日期及公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。
八、提交公众意见表的方式和途径:(1)快递至建设单位;(2)填写电子版公众参与意见发送至2420615715@qq.com。
乌拉特后旗旗凯元给排水有限责任公司 2026年4月15日

《中煤林西风光制氢一体化项目(一期)16万千瓦风力发电部分》环境影响评价报告书第二次信息公开
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、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Gx7K1-4pcOTFrah6-Uw4Q 提取码:d9au;(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:秦阳1894792051 ronyang@chinacoal.com
二、征求意见稿的公众范围: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/xxgk01/201810/20181024_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环评单位提出意见。
五、公众提出意见的时间:2026年4月8日~2026年4月22日,自公示起10个工作日内,期间均可提出公众意见。
中煤(林西)生物能源有限公司

内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建吨REO/年稀土分离生产线项目环境影响评价征求意见稿公示**
一、依据:我单位拟建设“内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目”,已编制完成了《内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目环境影响评价报告书征求意见稿》,根据《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,征求意见稿。
二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古包钢和发稀土有限公司技改扩建**吨REO/年稀土分离生产线项目;2.建设单位名称:内蒙古包钢和发稀土有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环保科技有限公司;4.项目建设地点:内蒙古包钢和发稀土有限公司现有厂址;5.项目建设内容:本项目主要针对萃取车间内现有**萃取分生产线进行优化改造,升级为**条联动萃取线,同时新建**条N235除杂线(除铈、铁)、**条磁控连线、**小品种产品试验线,其他依托和发稀土现有厂区基础设施。6.征求意见稿的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。
三、公众意见表的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日;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/1w_NAsQUh5xv6MFBBDzPa 提取码:yy95。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/1p1gTwtujWzVbWtXzjz8Q 提取码:m4h1。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅单位:内蒙古包钢和发稀土有限公司。
四、公众提出意见的方式和途径:邮寄地址:包头市九原工业园区内蒙古包钢和发稀土有限公司;联系人:苏工,联系电话:0472-5101081;
五、其他:1.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。
建设单位:内蒙古包钢和发稀土有限公司 日期:2026年4月14日

乌拉特后旗中源矿业有限公司潮格温都尔镇韩乌拉年采选石英岩矿40万吨项目环境影响评价报告书第二次信息公开
一、项目概况:1.项目名称:乌拉特后旗中源矿业有限公司潮格温都尔镇韩乌拉年采选石英岩矿40万吨项目;2.建设地点:内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特后旗潮格温都尔镇韩乌拉嘎查,中心坐标为E107°23'49.358",N41°34'40.587"。3.建设内容:项目工程组成为主体工程、公用工程、储运工程、环保工程。主体工程包括露天采场、工业场地、破碎车间、筛分车间、成品料仓等;公用工程包括办公生活区、给排水、供热等;储运工程包括外排土场、临时弃土堆场、进场道路、危废暂存间等;环保工程包括废气、废水、噪声、固废治理措施等。建设1条年露天开采、破碎40万吨石英岩矿生产线。
二、建设单位名称和联系方式:建设单位名称:乌拉特后旗中源矿业有限公司,联系方式:徐华,13967497538
三、环境影响评价报告书编制单位:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,联系方式:李彪,18686068544
四、公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html
五、征求意见稿索取办法:1.网络链接下载:链接:https://pan.baidu.com/s/1nTjwgjCu8MjCjCcl5DbaA 提取码:kneg。2.获取纸质版方式:联系建设单位。
六、征求意见的公众范围:包括与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见等。公众参与范围为项目建设范围内可能受到项目环境影响评价的有关单位、专家和公众。
七、公示日期及公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。
八、提交公众意见表的方式和途径:(1)快递至建设单位;(2)填写电子版公众参与意见发送至2420615715@qq.com。
乌拉特后旗中源矿业有限公司 2026年4月15日

寻亲公告
金海英于2025年4月24日在呼和浩特市赛罕区人民医院捡到一名女孩弃婴,请孩子的生父生母、其他监护人或知情人员持有有效件与金女士联系,并请广大居民予以监督。公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,或其他异议的,公安机关将依法处置户口,联系电话13354883350。

赤峰九州通医药有限公司声明
声明:我公司原编号为:1504020007599的公章作废,启用新备案公章编号为:15040210085151。新公章已依法在公安机关备案登记,自登报之日起生效,请各合作单位及接洽部门认准新的公章。自登报之日起其余任何形式加盖非新备案编号公章的合同、出具的文件、办理的一切业务我公司概不认可,一切法律责任由使用者自行承担,特此声明。赤峰九州通医药有限公司2026年4月16日

声明
本人声明于2025年3月24日与任三签订的房屋互换协议,因对方未按协议约定给本人的房屋,特此声明本协议从签订之日起解除,并解除相关的房屋买卖合同及置换协议(1504,1201,2602号房),电话15049999941,声明人:吴振忠

注销声明
内蒙古鑫飞运输有限公司将以下货运车辆的道路运输证注销:蒙A-BAR25挂,蒙B-6J71挂,蒙B-3H86挂,蒙B-92104挂,蒙BA1131挂,蒙BA3871挂,蒙B7H17挂,蒙BA5304挂,蒙BA7793挂,蒙B5G48挂,特此声明。

遗失声明
不慎将内蒙古子教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150891585177935B)的公章遗失,声明作废,特此声明。
蒙西地区2024-2025年独立储能电站并网工程(西乌珠穆沁旗电网侧压缩空气储能项目配套送出工程)环境影响评价报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

注销公告
准格尔旗蒙旗幼儿园(统一社会信用代码52150622M)2493426U,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

遗失声明
●太仆寺旗红旗镇丰胜村民委员会遗失内蒙古太仆寺农村商业银行股份有限公司红旗支行开户许可证,核准号J2018000311102,声明作废。
●内蒙古锐达工业设备技术有限公司工会委员会遗失银行开户许可证,核准号J2030002635101,账号:1505011037630001071,开户银行:中国建设银行股份有限公司乌兰察布满大街支行,特此声明。
●内蒙古迪融信息咨询服务有限公司遗失钱伟法人章一枚,编号15020210040989,声明作废。
●武川县个体王俊秀《道路运输经营许可证》正本遗失,证号:呼字150125005303号,声明作废。
●敖汉天平二手房协会(统一社会信用代码91150430MJY212354H)的章程和法人章遗失,法人:张人朝,声明作废。
●杭锦旗锦尼余阿腾莎银饰店(统一社会信用代码9215010625MA13Q23U3H)的公章遗失,声明作废。
●乌审旗弯角大王牧业家庭牧场(统一社会信用代码91150626MADDWYR876)不慎遗失营业执照正本,声明作废。

●董朝平遗失人民警察证,证号15000302,声明作废。
●本人李庆峰不慎遗失呼和浩特市协和房地产开发有限公司开具的怡景翠华林32号楼918号房房款收据原件,编号0086352,金额349959.20元,声明作废。
●包头市渝丰化工有限公司(统一社会信用代码911502235888039890)遗失公章一枚,印章编号:1502230000331,声明作废。
●赛罕区艾禧皮肤管理中心(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MAEHFUL48L)遗失公章一枚,声明作废。
●回民区厂汉板璐璐的店烧烤店(个体工商户)不慎遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY21501031106496,声明作废。
●内蒙古及时雨汽车服务有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市海拉尔东路支行,账号:060211300910003179,基本存款账户编号:91150103MAEUYER8M4U)遗失公章,财务专用章及李志亮法人章各一枚,声明作废。
●海创(内蒙古)农业科技有限公司(统一社会信用代码91150103MAEWTYHF3W)遗失公章,财务专用章及李伟法人章各一枚,声明作废。
●内蒙古青康多味电子商务有限公司(统一社会信用代码91151055MA0RUYGM4W)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古康勒实验室设备有限公司(统一社会信用代码91151055MA0RUYGM4W)的公章遗失,备案编号15080210005116,声明作废。
●玉泉区石永林焊接车床加工厂遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA0Q1U5U50)的公章一枚,声明作废。
●回民区广建明制面厂遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501030004598,声明作废。
●武川县刘姥姥饭店遗失开户许可证,核准号:JY1910040843901,账号:0602002109200183321,开户银行:中国工商银行股份有限公司武川支行,特此声明。
●内蒙古恒本商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q1U5U50)营业执照正本及公章一枚,声明作废。
●准格尔旗纳日松镇羊市塔村集体股份经济合作社(统一社会信用代码91150105MA0Q1U5U50)遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。
●鄂尔多斯市山盛建材有限公司遗失公章(编号15062710062431)一枚,声明作废。