

橘子橙子柚子营养差别大

眼下正是吃柑橘的好时节,橘子、橙子、柚子……这些味道都是酸中带甜的水果,互相之间有什么联系和区别?

橘类:润肺能化痰

著名的品种有沙糖橘、南丰蜜橘,其大小跟乒乓球差不多,呈扁球形,多为橙黄色或橘红色,果皮疏松,易剥离,味清香,顶部有瘤状突起,蒂脐端凹陷。

值得一提的是,芦柑(福建等地如此称呼,浙

江、广东等地则称之为“椪柑”)也属于橘类,不属于柑类。橘子含有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。它具有生津止咳的作用,用于胃肠燥热之症;有和胃利尿的功效,用于腹部不适、小便不利等症;有润肺化痰的作用,适于肺热咳嗽之症。

橘子性平和,因此,即使病人也可适当食用。通常选择中等偏小,果形端正,表面光滑且上面的油胞点细密的较好。

金橘:果皮营养高

个头最小的金橘是金柑属的典型代表,果肉虽少但可带皮吃。金橘果皮的营养价值令人吃惊,80%的维生素C都储存在果皮中,不仅对肝脏有解毒功能、还能养护眼睛、保护免疫系统等,营养价值在柑橘果类中名列前茅。

金橘果肉质厚、光滑,有许多油胞点(即按压会产生有芳香性的气体)。除了带皮鲜吃之外,它还被用来制作蜜饯、饮料、

果酒等休闲食品。

柠檬:越酸越营养

果实呈卵圆形,多黄色,皮不易剥离。它含有烟酸和丰富的有机酸,味道极酸,柠檬酸汁有很强的杀菌作用,人们也常用它来消除异味。吃海鲜或喝葡萄酒时加入些柠檬,可使味道更加鲜美。

因产地的不同,柠檬有黄色、橙黄色、绿色之分,相对来讲,颜色鲜艳的成熟度可能较高,酸度也较高,可重点挑选。

橙子:甜香降血脂

常见品种有普通甜橙、脐橙、血橙等。其中脐橙果顶有脐,即有一个发育不全的小果实包埋于果实顶部,无核,肉脆嫩,味浓甜略酸。橙子又称黄果,柑果球形,果皮橙黄色,不易剥离,汁味甜而香。

含有大量的糖和一定量的柠檬酸以及丰富的维生素C,营养价值较高。研究显示,每天喝3杯橙汁能降低体内胆固醇的含量。

柚子:性寒更去火

琯溪蜜柚、沙田柚、玉环柚等比较有名。柚子清香、酸甜、凉润,营养丰富,药用价值很高。柚果大,一般都在2斤以上。

它富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及各种矿物质。柚子性偏寒,食用柚子有一定的去火功效。果肉脆嫩爽口,呈白色或肉白色,风味浓甜,品质上等。中等偏大的个头较好,果实采后存储半个月左右,味道更鲜美。(据《生命时报》)

脾胃虚弱喝这款粥

大多数人早上胃口并不是很好,不适宜吃大鱼大肉,一碗软糯清香的粥其实是非常好的选择,这里向您推荐山药紫米粥,有补中益气、健脾养胃的功效,可以长期作为早餐来吃。

材料:鲜山药1段,紫米100克,红枣3~5个,冰糖

适量。

做法:将紫米淘洗干净,放入清水,浸泡1~2小时;山药去皮切块,红枣去核洗净;锅内紫米先用旺火煮沸后,改用文火,煮至粥将成时,加入山药、红枣一起煮15分钟,加冰糖调味即成。

功效:山药有补脾养

胃、生津益肺、补肾涩精的功效。用于脾虚食少、久泻不止、肺虚咳嗽、肾虚遗精、带下、尿频、虚热消渴等。该粥作为早餐长期食用,能补中益气、健脾养胃、止虚汗,适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短者食用。(据《羊城晚报》)

常观鸟心情好

看到林间的鸟,你不会觉得心中愉悦?英国埃克塞特大学、英国鸟类学信托基金会和澳大利亚昆士兰大学联合研究发现,平时在居所附近看到更多鸟儿、灌木或树木的人,不易出现抑郁、焦虑等负面情绪,心情更舒畅,心

理也更健康。

研究人员对274名参试者的心理健康状况展开了研究后发现,参试者观察到鸟的数量越多,其压力水平就越低,不易焦虑、抑郁等。研究人员称,居所或居所附近看到鸟的数量对心理健康起到重要作用,只要

看到的鸟、听到的鸟鸣声足够多,就能减轻人们一天工作带来的疲劳感。

研究负责人丹尼尔·考克斯表示,居所附近的鸟和自然环境是心理健康的重要保证,它们让城市更宜居。

(据《中国妇女报》)

分类广告

收费标准

每标高**70元**

(22字以内)

标题每行9字,正文每行11字

QQ: 1169657700

广告刊登热线

0471-6965110 18247145666

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室



欢迎扫码刊登

好消息

足不出户·广告遍天下

《北方新报》分类广告

可微信咨询办理

支持微信支付

扫一扫/惊喜不断

礼品多多/优惠多多

乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 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。《北方新报》分类广告经营中心

<p>人才招聘</p> <p>内蒙古嘉利业工程监理有限责任公司招聘</p> <p>◆全国注册监理工程师:可持证上岗者优先</p> <p>◆各专监理工程师:要求:土建/暖通/电气/市政园林及农林专业;能驻外者优先</p> <p>◆监理员:专业不限</p> <p>*年龄要在55周岁以下。工资面议,应聘时请携带本人相关证件。</p> <p>*联系方式:0471-4816872 13500699611 仝总</p> <p>*地址:呼和浩特市玉泉区南二环与锡林南路交汇处南都城市广场8号楼17层</p>	<p>出租转让</p> <p>中山西路旺铺招租</p> <p>紧邻民族商场,成熟物业咖啡、烘焙、简餐等都可</p> <p>面积170m²,价格面议</p> <p>陈先生15047118084</p> <p>转金隅时代城宾馆</p> <p>37个房间,1500m² 高档装修,客源稳定</p> <p>电话:15354848989</p> <p>中山西路健身房招租</p> <p>高层落地窗,视野佳,俯瞰青城,紧邻民族商场,面积约700m²,价格面议,丁女士15047118084</p>	<p>农大旁网络宾馆优惠价转让</p> <p>650m²有意面议13948432783</p> <p>商业出租 国贸对面二层 400m²租金面议18947108910</p> <p>房产销售</p> <p>低价售房万达对面</p> <p>新家园小区商业房,面积20~180m²,售价12000~20000元。13947194455</p> <p>售房</p> <p>南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m²18414373938</p> <p>超低价售整栋楼(带院)</p> <p>位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465</p> <p>出售金山电 西15亩大院售BOB悠游城 13500699038</p> <p>售保全庄农贸物流中心商铺 17栋26号89m² 18548112669</p> <p>售阿尔泰附近1楼60m²,阳光诺卡5楼94m²13674884411</p> <p>售九合国际200m²带地下车库,有房本13015000991</p> <p>招商加盟</p> <p>POS机招商 创业扶持机具免费分润置顶3848515469</p>	<p>联营办厂 产品回收</p> <p>大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克 回收价298元/克。020-29806258 13710850119 广州天物生物 白云区嘉禾</p> <p>征婚交友</p> <p>度缘【兰姐婚恋】工作室主持人张老师!退休干部、优秀共产党员、主持婚介十余年、会员管理、成婚收费!女28未婚事业单位,男32营职军官。女54主任医师有房独居,女42无子女蒙族个体有房。女30蒙医院高护。男46正处公务员有房车。女48公务员有房车。女58退休有实体、独居。男65公务员有房独居。6204290 13474700016微信</p> <p>内蒙古红玫瑰婚介</p> <p>女25岁未婚电力编有房车 男32岁未婚本科警察有房 男70岁丧偶军级退休 男65岁离婚上亿资产董事长 男47岁短婚事业编房车全 男34岁未婚公务员房车全 女29岁未婚大学教师房车全 女34岁短婚公务员有房车 女64岁丧偶医师 6202592</p>	<p>二手车市</p> <p>免费评估、本地收购 13337100552 15924512788</p> <p>高价回收</p> <p>电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174</p> <p>出售信息</p> <p>出售果树,葡萄树,呼市新城区塔利村。13734844355</p> <p>贷款咨询</p> <p>全国直投</p> <p>企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。</p> <p>诚聘商务代表 028-84701202</p> <p>信用贷款</p> <p>无担保·无抵押·当天放款 打款工资·自存流水·免中介费18686036000</p> <p>资质代办(全区) 西部 13674740675 东北 18047554711</p> <p>有信用卡最快当天贷 5-15万无回访13347115154</p> <p>工作贷退休贷个体、车房贷 3小时放款15124710998</p> <p>工资卡贷款 156 6106 6667</p> <p>专业网贷·信用贷 费率低下款快18004711675</p> <p>营业执照 按揭房车工资保单一项就贷15354869537</p> <p>贷款 3小时放款无抵押无担保13634715882</p>	<p>作废声明</p> <p>都 财产保险股份有限公司内蒙古分公司丢失单证如下:交强险保单号:1600615640、1600615202、1600615327,共三份;商业险保单号:1500700469、1500701450、1500701452、1500700480,共四份;交强险标志号:1700086310-18、1700086347-50、1601212110-11、1700086499-500、1601212098-100、1601211958、1601211982-83、1700086251、1700086298-300,共二十七份。总计三十四份,以上单证声明作废。</p> <p>●周晓玲(身份证号:150102195309132524)丢失医保卡号:06210506,特此声明。</p> <p>●张宇辰遗失身份证,号:150303199608312520,于2017年3月28日丢失,声明作废。</p> <p>●赛罕区王志勇冷鲜肉店,号150105600362214,声明作废。</p> <p>●李永行,身份证号:15262819931009401X 异地贷款职工住房公积金缴存使用证明遗失,声明作废。</p> <p>●注销公告:内蒙古昌隆商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA0MXYD44Q)股东会于2017年3月22日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组,清算组负责人:尹凤云、成员:梁恒,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。</p> <p>●注销公告:内蒙古昌隆商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA0MXYD44Q)股东会于2017年3月22日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组,清算组负责人:王海军。请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。</p> <p>●邢泰(身份证号:150102198908261110)内蒙古市人,丢失身份证,医保号:15990031072965,声明作废。</p> <p>●不慎将内蒙古楚登商贸有限公司法定代表人薛英的印章章丢失,声明作废。</p> <p>●郑晓丽遗失赛罕区乌兰察布东路160号冶金研究院内4号楼1单元6层12号房本,产权证号2005043797,声明作废。</p> <p>●石拐区李季电气焊门市部遗失税务登记证正本,税号150207197305083223,声明作废。</p> <p>●呼和浩特市玉泉区蜜兰糖酒副食店遗失公章一枚,声明作废。</p> <p>●张起遗失存放在慈安园公墓张旭光骨灰灰手续。编号21-2-4号,声明作废。</p> <p>●霍林郭勒市巨日河煤矿遗失中华人民共和国采矿许可证副本,证号:C1500002011011120105678,有效期至2015年3月18日至2018年3月18日,声明作废。</p> <p>●内蒙古华运物流有限公司遗失财务章一枚,声明作废。</p> <p>●包海鹏遗失潮阳区南马神庙街121号3号楼2单元16号他项权证,号2004012256,声明作废。</p> <p>●于慧兰遗失蒙AY3821出租车道路运输证,声明作废。</p> <p>●高大勇遗失包头市青山区自由路2号街坊2栋1单元7-8号房屋所有权证,产权人:高数,产权证号147419,声明作废。</p> <p>●赛罕区人力资源和社会保障局遗失呼和浩特市非税收入一般缴款书8本,编号为00013951至00013975一本,00016201至00016250两本,00016351至00016375一本,00016501至00016525一本,00016576至00016625两本,00016701至00016725一本;呼市罚没款专用缴款凭证一本,编号为00001726至00001750,声明作废。</p> <p>●许晓宇遗失内蒙古医疗本,号09280169</p>
--	---	---	---	---	---

CCTV《影响》栏目组合作伙伴

呼和浩特唐风采科技增发采用“非手术一根根植入式增发”无需手术和药物,是目前快速解决脱发形象的尖端科技。适合头发稀少、秃顶、白发,使用药物无效,毛囊移植失败等各种男女脱发者。

18年,20万成功案例,50家直营中心,您值得信赖国家环保认证放心使用,免除后顾之忧,邀您见证现代增发奇迹。

我们只需2小时就能为您完美解决脱发烦恼

电话:0471-3964368

官网:www.tangfeng.com

地址:呼和浩特市赛罕区南二环1号 海亮广场C座1201室

公告

内蒙古明泽致远投资管理有限公司:委受理申请人侯亚军、王殿芝、侯万明、吴华英诉被告内蒙古诚安保安服务有限公司、第三人内蒙古明泽致远投资管理有限公司工伤待遇争议一案,因你单位经营场所及住所地均无人办公,现依法向你公告送达申请人仲裁申请书副本、答辩通知书、申请人证据副本、答辩材料格式及须知。自公告起60日视为送达。提交答辩状和举证期限分别为公告期满后15日内。

呼和浩特市赛罕区劳动争议仲裁委员会

唐风采创始人——唐利民先生

唐风采创始人——唐利民先生