

# 牛奶和豆浆能相互替代吗？



“不能喝牛奶，就用豆浆替代。”生活中很多人都会有类似做法，但事实上“牛奶和豆浆可以相互替代”并不准确，这是一个常见饮食误区。

其实，我们平时饮用牛奶和豆浆目的是不一样的。喝牛奶主要是为了补钙，每 100g 牛奶中含钙约 100~120mg。65 岁以内成年人每日钙摄入量推荐量是 800mg，孕妇和哺乳期妇女为 1000mg。普通人推荐每天至少喝奶 300~500g，孕期和哺乳期妇女最好能

喝够 500g 奶，再搭配绿叶菜等其他含钙食物，一天下来钙的摄入量就够了。

而豆浆是用大豆做的，每杯豆浆按 200ml 计算会用到 10~20g 干大豆，这些大豆含钙约 10~20mg。所以，如果不是购买钙强化豆浆，想依赖豆浆获得的钙是寥寥无几的。

缺钙后果比较严重，对于孕妈妈和哺乳期妈妈来说，孕期抽筋、产后骨质疏松风险都会大大提高。不过，我国乳糖不耐受的人也很多，难道都只能通过吃钙片补钙吗？当然不是，膳食钙源还有其他，比如舒化奶（也就是经加工后不含乳糖的牛奶）、酸奶等，但要注意选择低糖或无糖的。总之，请记住：牛奶和豆浆并不能相互替换。（据《中国妇女报》）

## 计划检修温馨提示(2022年8月)

尊敬的用户您好,为保证供电设备的安全可靠运行,满足广大电力客户用电需要,呼和浩特供电公司按计划于2022年8月1日至8月30日对部分地区所辖电力线路分时段停电,进行设备检修、处理缺陷等工作,届时请您提前做好生活和工作方面的安排,给您带来不便敬请谅解。

一、停电时间:1日4:30~6:30;2日0:00~2:00

停电范围:白塔变925五路线(京东石油、舍必崖村、仡佬板、郅独利)

二、停电时间:4日13:00~15:00 陶思浩959圪力更线;4日15:00~17:00 陶思浩960道试线

停电范围:敕勒川镇

三、停电时间:9日8:00~18:00

停电范围:台阁牧变961洪福线(国飞建材、路友工程、德金建筑、西城阳光、美好食品公司、青城驿站、金川资源、BO—BO游乐城1期、BOBO游乐城2期、BO—BO游乐城3期、青城驿站、俊青五金百货、达华公司、新东方学校、百万小镇、标志防弹玻璃厂、富升热力、洁诺消毒保健公司、长东聚苯板、恒世华亚、新蒙乳食、呼市锦河园艺公司、阿西泰、希泰食品公司、亲亲城小区、宏大爆破公司、兴宇钢构公司、鸿腾饲料厂、郭立民、韩米君、恒世华亚、鑫翔水泥、富升热力、大瓦窑、和信荣锦房地产、大理石厂、土左旗矿山机械销售门市部)

四、停电时间:9日8:00~18:00

停电范围:台阁牧变958牧川Ⅱ回线(万枫美利山、鸿瑞科技、广和洋、北特通讯、云泽阳、百邦、进出口贸易加工区、快速路建设)

五、停电时间:9日8:30~17:30

停电范围:陶卜齐变953二十家线(榆林村、潮岱村、陶卜齐变村、河南村、苏木沁村、红旗村、二十家村)

六、停电时间:10日8:30~18:00

停电范围:中心变958满都海线2#杆后段(党委小区)

七、停电时间:10日8:30~17:30

停电范围:东郊变934扬帆线9#杆后段(迪逊花园部分、香格里拉部分、京能花园、新华联雅园、敕勒川公园等)

八、停电时间:10日8:30~15:30 公喇嘛变954雅达幕线

停电范围:六棋牛村、郭保营村、古力半村、脑木七太村、金盛路加油站

九、停电时间:11日8:30~14:00

停电范围:海东变964东风路线HW—8环网柜951开关后段(艺校、麦乐迪、新华大厦)

十、停电时间:11日23:00~6:00

停电范围:航天变951天河线、952沙货Ⅰ线、953苏木沁线、954吉贤线、955三八九线(航天六院家属区、太平庄村、美岱村、辛庄村、添密湾村、集贤村、保素村、太平庄村、高度戒备监狱)

十一、停电时间:12日8:30~17:30

停电范围:南郊变965锡林路线2号环网柜951开关后段(送变电宿舍、山丹楼)

十二、停电时间:16日8:00~17:30

停电范围:金桥变964桥昭线(瓯江现代城、编织厂、民智苑、金桥小学、恒伟绿洲、华渊春晓、千家和泰)

十三、停电时间:16日8:00~17:30

停电范围:金桥变967女监线(女子监狱、景苑佳地、黄金海岸、爱巢8090)

十四、停电时间:16日8:30~14:30

停电范围:发展变953枫林线59#杆后段(奇源济隆、天佑花园、民和文苑、正泰小区)

十五、停电时间:16日8:30~18:00

停电范围:学院变951甲兰板线5#环网柜951开关后段(奥淳、奎素村、蒙草)

停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:丁香变970甲香景线(丰州变临电、小厂新村、麦迪逊花园部分、水岸家园、奥华房地产、热力加压、晟基置业、荷塘月色)

十六、停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:丁香变960香航线(银河天街、中海外滩、城建局、联通基站、荷塘月色、工会小区、金威地产、长兴地产、水岸花园、河畔家园、香格里拉部分)

十七、停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:黑河变951根堡线(前白庙村、舍必崖、根堡村、西达赖村、东达赖村、棚松营村、羊盖板村、河湾村)

十八、停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:黑河变952格尔图线(后白庙村、格尔图村、八拜村)

十九、停电时间:17日8:30~18:00

停电范围:科尔沁变969鸿创线4#环网柜951开关后段(沙梁村、穆斯林公墓、博美玻璃、代建管理局)

二十、停电时间:17日9:30~12:30

停电范围:和盛变951恒旅线(恒大文旅城)

二十一、停电时间:17日8:30~18:00

停电范围:乌素图变951甲反恐Ⅰ回线2号环网柜956开关后段(东乌素图村、塞外安康、诺德龙湾、东乌素图新村)

二十二、停电时间:18日8:30~18:00

停电范围:学院变952小井线4号环网柜952开关后段(野马图葡萄园、纪委、野马图主会场南)

二十三、停电时间:18日8:30~16:30

停电范围:裕隆变960阜丰线(呼市玉泉区疾病预防控制中心、建通轨道交通有限公司、供排水、浩美保温材料、佳鑫丽建材、三兴混凝土、康纳居建筑科技、闫玲玲再生资源、内蒙华力达车工贸有限公司、众拓运输有限公司、市政工程管理局、高架桥、群浩建材有限公司、坤烁建材)

二十四、停电时间:18日9:30~12:00

停电范围:盛乐变971集聚区线15#杆后段

(移动云计算、新区管委会、云谷汇、云水湾、克略小区、颐高云谷水岸、金融小镇、东方国信、宇邦众联)

二十五、停电时间:19日8:00~17:30

停电范围:金桥变952大黑河线(金

桥税务局、林俊汽修、南郡风景、南景苑、康馨家园、理想家园、市容小区、华清苑、左岸阳光、少管所)

二十六、停电时间:19日8:00~17:30

停电范围:金桥变953佳园线(元和国际、金桥管委会、金桥家园、金凤凰、金河湾、世纪青城)

二十七、停电时间:23日8:30~18:00

停电范围:鸿盛变956开发线(塞外安居、东鑫羊绒、国飞中学、金三角、锦江制衣、鸿盛园区管委会、京顺达)

二十八、停电时间:23日8:30~18:00

停电范围:北郊变954焦铁线1号环网柜953开关后段(天煜自由度、温馨家园、燃气公司住宅小区、城发绿圆炼铁厂宿舍、橡胶厂宿舍、沙洲房地产、回民区教育局宿舍、焦化厂宿舍)

二十九、停电时间:23日8:30~18:00

停电范围:北郊变962阀门线2号环网柜953开关后段(昌盛泰房地产、昌盛热力公司公安局装备处、橡胶厂宿舍、锅炉厂宿舍、劳改局招待所)

三十、停电时间:24日8:30~17:30

停电范围:昭君变966章盖营线(茂盛营村、旭泥板村、曙光村、章盖营村、毫沁营村、泉子什村、班定营村)

三十一、停电时间:24日8:30~17:30

停电范围:泰安变9502丰瑞线21#杆后段(丰瑞地产、风华园、汇商广场、赛罕政府小区)

三十二、停电时间:25日8:30~18:00

停电范围:西郊变929丙化工路线(桃源水榭、孔家营)

三十三、停电时间:25日8:30~18:00

停电范围:陶卜齐变956保合少线118#北支23#杆后段(大夭村、界台、小坝、二道河新村、东干丈、西干丈、北水泉、杨四窑、小东沟)

三十四、停电时间:30日8:30~17:30

停电范围:南郊变967人民路线#5杆后段(三十六中、十八中、学府康都、科林热力)