

夏季吃“轻食”

营养巧搭配

炎炎夏日，很多市民会选择一些凉拌、水煮、蒸烤的低卡、清淡饮食。天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗提示，夏日吃“轻食”，也要以健康为基础，满足人体基本营养需求。

“轻食”是近年来兴起的一种新型饮食方式，很受减脂人士的偏爱。很多人认为轻食就是素食、节食、减肥餐，其实并不是。轻食是以少油少盐少糖、低脂低卡高纤维为特点，食物种类丰富且能满足人体基本营养需求的健康餐食。只吃水煮青菜，只吃素食，并不是“轻食”，这不但不能起到



减肥的效果，还会危害身体健康。尽管素食在轻食中占有一定比例，但轻食的食材不仅包括高纤

维低能量的植物食材，还有高蛋白、低脂肪的肉、蛋奶、海鲜和水产品。

建议在“轻食”搭配上，可以选择苦瓜、黄瓜、西红柿、生菜、西兰花、胡萝卜等低脂蔬菜，还可多吃一些应季蔬菜。除了蔬菜，搭配一些高蛋白低脂肪的肉类，如鸡胸肉、鱼肉、瘦牛肉、虾等。主食不可不吃，可以粗细搭配，除白面大米外，可更多选择一些粗粮，如红薯、玉米、荞麦面、藜麦、燕麦等，满足身体对膳食纤维的需要。水果可以选择蓝莓、圣女果、西柚、杨桃、桃子、猕猴桃等，多吃应季水果，它们富含纤维和维生素，这样既满足一天的营养需求，又可以控制能量和脂肪的摄入。

(据《今晚报》)

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。

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

国电电力鄂尔多斯市有限公司

拍卖公告

接受委托，我公司将于2024年6月26日上午10点30分在中拍平台(<https://paimai.ca123.org.cn>)对凉城县农村信用合作联社委托拍卖的呼和浩特市新城区、乌兰察布市凉城县、兴和县共7处房产公开拍卖。察哈尔右翼中旗农村信用合作联社委托拍卖的乌兰察布市、察右中旗、丰镇市、集宁区、四子王旗、兴和县、科布尔镇、呼和浩特市回民区、金川开发区、包头市昆区共131处房产公开拍卖。清水河县农村信用合作联社委托拍卖的呼和浩特市利佳国际公寓、毓秀国际公寓、锦花语岸共5处房产公开拍卖。起拍价格：表附元。标的的具体详情可登录“内蒙古驰拍卖官方”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式：自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年6月25日下午16时止，预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金：有意竞买者需缴纳竞买保证金，将标的金额的20%汇入我公司账户，方可办理报名手续领取竞买账号，竟买不成功者保证金不计退还(3个工作日内)。

保证金汇入账户信息：户名：内蒙古驰拍卖有限公司，开户行：中国建设银行股份有限公司呼和浩特河北路万豪美墅城支行，账号：15050110956700000081。

三、展示地点：标的所在地。四、咨询电话：13789486089

内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年6月18日

科右中旗哲里木49万千瓦风电项目环境影响评价信息公示

一、环境影响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)网络链接地址：[\(2\)查阅纸质报告书的方式和途径：由建设单位提供本项目的环境影响评价报告书全文供公众索取、建设单位地址及联系方式如下：建设单位：内蒙古中高化有限公司联系人：杨斌联系电话：13506720905，地址：阿拉善盟巴音敖包工业园蒙古中高化有限公司](https://share.weiyun.com/miN5vMoZ)

二、征求意见的公众范围：本次公众参与征求公众意见的主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

三、公众意见表的网络链接：本次公示的“公众意见表”网络链接地址为：<https://share.weiyun.com/XCpEHbbj>，公众可以登录此网链接地址下载“公众意见表”。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”，请公众在提交“公众意见表”的同时尽量提供详细的联系方式，以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径具体如下：1.电子邮件：406295899@qq.com;2.邮寄地址：阿拉善盟巴音敖包工业园内蒙古中高化有限公司

四、公众提出意见的方式和途径：自本公告发布之日起，10日内来函、来电、传真均可。

五、公众提出意见的起止时间：本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古中高化工有限公司

关于麦香村商业楼不动产完成拍卖及所涉债务处置事宜的公告

位于呼和浩特市玉泉区大南街东侧的麦香村商业楼房屋所有权及土地使用权(以下简称“麦香村商业楼不动产”)，已由呼和浩特市玉泉区人民法院裁定用于抵顶呼和浩特欧亚长江商贸有限责任公司(以下简称“欧亚长江公司”)等被执行人欠付申请执行人和林格尔县农村信用合作联社(以下简称“和林信用联社”)的债务。日前，和林信用联社已通过公开拍卖的方式完成麦香村商业楼不动产的拍卖流程。

如有涉及麦香村商业楼不动产的债务，请债务人于本公告发布之日起七日内联系(联系人：侯先生，联系电话：17647461222；赵先生，联系电话：15547113558)，期限届满未联系者，请自行与麦香村商业楼不动产原债权人欧亚长江公司沟通解决。

和林信用联社及竞拍麦香村商业楼不动产的竞得者，均不对拍卖完成前麦香村商业楼不动产的任何债务及欠费承担责任(包括但不限于任何债务及欠费的清偿、代偿、赔偿、补偿、补充支付、承担责任等责任)。

和林格尔县农村信用合作联社 内蒙古北疆交通建设开发有限公司 2024年6月14日

G1816荣乌高速公路乌海至玛沁联络线乌海巴音陶亥至石嘴山惠农段环境影响评价征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等相关规定，现将《G1816荣乌高速公路乌海至玛沁联络线乌海巴音陶亥至石嘴山惠农段环境影响报告书(征求意见稿)》进行公示，征求公众对本工程环境保护工作的意见和建议：

一、查阅报告书的方式和途径：(1)报告书电子版查阅方式：链接：<https://pan.baidu.com/s/1-MadH3Y7e05x5xpcou1lw?pwd=8f3a>;(2)报告书纸质版查阅途径：公众可前往以下地址查阅纸质报告书，查阅地址：内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东路街道海拉尔东街9号大厦，联系人：樊拥民；联系方式：13947490137；邮箱：544849298@qq.com

二、征求意见的公众范围：征求意见的公众范围为受建设项目建设影响范围内的居民、企事业单位或者其他组织的代表及其他关心本项目建设的热心人士。

三、公众意见表的网络链接：http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/01/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径：公众可以通过信函、电子邮件或者去建设单位所在地填写公众意见表等方式，在规定期限内填写公众意见表及提交建设单位，反映对建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间：本次征求公众意见的期限为10个工作日，起止时间为2024年6月11日至2024年6月24日。

内蒙古交通集团有限公司

津滨投资有限公司召开股东会通知

2024年6月14日

鸿盛500kV输变电工程环境影响评价信息公示

一、环境影响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：查阅纸质报告书的方式和途径：现场索取链接：<https://pan.baidu.com/s/1-YWicRRykpmOFULL-OnKTw>，提取码：noaa

二、征求意见的公众范围：本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表的网络链接：链接：<https://pan.baidu.com/s/1HVqLmUeRoAHSpIemldg>，提取码：46zr

四、公众提出意见的方式和途径：可选择以下其中一种办法：下载并填写公众意见表，发表至邮箱：407385116@qq.com，填写纸质公众意见表并邮寄至：呼和浩特市金川开发区

五、公众提出意见的起止时间：公众可在本公告发布后10个工作日内，通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、环境影响报告书编制单位名称：评价单位名称：内蒙古添翼环保科技有限公司，联系地址：内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区乌兰察布路博尔顿广场2208，联系人：于工，电话：15648930298

七、建设项目的建设单位和联系方式：建设单位：内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司，联系人：杨育刚，电话：15661085314

2024年6月19日