熬夜看奥运,吃啥更健康?

巴黎奥运会已经开幕。由于时差,比赛的时间基本上都是北京时间的下半夜,关注奥运赛事的朋友们如果想要追比赛,需要一定的毅力和体力。在这里要提醒大家,在享受奥运盛宴的同时,要尽量保护好自己的身体。熬夜看奥运,难免嘴馋想吃点美食助助兴,今天就推荐大家一些健康的饮品和零食,在熬夜看比赛的同时也别忘了饮食健康。

啤酒是看球必不可少的“伴侣”,特别是三五好友一起看比赛时,总是要喝点什么助兴。

1.啤酒助兴不过量。短时间内喝大量的冰镇啤酒,会导致胃肠道的温度下降,血流量减少,影响消化功能,严重时可引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病。大量饮用啤酒,其中的酒精吸收后会损害肝脏、肾脏的功能。

2.饮料、咖啡、浓茶要少喝。含糖饮料中所含能量也是较高的,一听可乐(330毫升)的能量为约142千卡,一瓶橙汁饮料(500毫升)的能量为220千卡,相当于一个馒头的能量。咖啡中含有咖啡因和一些香味成分,茶中含有咖啡碱,过量饮用咖啡或浓茶,会引起失眠、影响睡眠,不利于第二天精神和体力的恢复。

3.白开水、豆浆、果蔬汁都可“过嘴瘾”。建议多喝白开水或清淡的饮料,如豆浆、牛奶、新鲜的水果和蔬菜汁可以补充一定的能量,又可以补充维生素和矿物质。

除了喝啤酒外,人们在看比赛时,零食也是黄金搭档,炸薯片、炸薯条等油炸食品成了茶几上的必备品。那么吃零食需注意什么呢?

1.不吃或少吃油炸食品(炸薯片、炸薯条)。一般超市里常见的大桶装的120克薯片,含能量约为662千卡,相当于3个馒头。有些朋友习惯边看电视边吃薯条、薯片,不知不觉会吃下很多,高能量很快就会见“效果”——体重见长、腰围变粗。

2.熬夜看比赛别空腹。该吃些清汤面条、馄饨、粥等量少、不油腻的食物。

3.可以准备一些坚果。核桃、花生、杏仁、瓜子、开心果、腰果等含有丰富的微量营养素、维生素E、钙等营养素,对健康有益,可以补充一定的营养。

4.可以吃一些水果。把苹果、香蕉、西瓜、香瓜、黄瓜、苦瓜、生菜等切成小块,加入酸奶,制成营养丰富的果蔬沙拉,为机体补充蛋白质、矿物质和维生素等。

另外还要提醒大家,长期保持一种姿态坐在或躺在沙发上看比赛,会感到背部和脖子僵硬、酸疼。坐着或躺在那里看电视,能量消耗很少,应该起来活动活动,可以一边踱步一边看电视,看比赛的过程中时不时来回走着,做做深呼吸,模仿下比赛动作也未尝不可。

(据《北京青年报》)

预防传染病 连续降雨后要科学消杀

针对日前多地出现的多雨天气,专家提示,连续降雨之后,会面临居室进水、墙壁损毁、积水增多、蚊虫孳生等问题,有针对性地开展室内外的环境清洁与预防性消毒,能有效避免公众健康风险。

“雨水过后,室内如有积水滞留要尽快清除积水,对被淹场所进行彻底清污,及时清理滞留的垃圾和废弃物,以减少环境污染和传染病传播风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说。

专家建议,被雨水污染的生活用品,清洁后要进行消毒;保持室内良好通风,减少潮湿和霉菌滋生;将受潮的家具、地毯以及衣物拿到户外进行晾晒,防止霉菌滋生;及时清理居室周边雨水、垃圾,翻盆倒罐清除积水,以减少蚊虫孳生,必要时使用杀虫剂;对受淹的厕所、牲畜养殖场所等应进行全面消毒。

同时,公众也要预防水源性疾病。“连续降雨后,当地水源易受污染,自来水管线等可能出现破损、渗漏,导致水源性传染病发生风险增加。”中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员孙宗科建议,公众要选择卫生安全的水,避免接触不安全的水,不在水源地附近随意倾倒垃圾和污水,以免污染水源和周边环境。

(据新华社报道)

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。
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

注销公告

根据《社会团体登记管理条例》规定,下列社会团体准予注销登记现予以公告:社团名称:呼伦贝尔市扎赉诺尔区观赏石协会,统一社会信用代码51150703MJY3843910,社团住所:扎赉诺尔区岗楼购物中心综合楼一层2号,法定代表人:李正禄,特此公告。

遗失声明

●内蒙古天竣房地产开发有限责任公司亲亲城小区收款收据丢失,交款人:冯占明,王巧平,收据号0000102,房号9-3-503,收款金额166590.9元,声明作废●母亲:李红,父亲:李晓刚,女儿:李可心,于2000年1月1日出生,出生医学证明编号P150026063不慎遗失,声明作废●昆都仑区鸭蟹汇食品经销店遗失食品经营许可证副本,证号JY11502032064194,声明作废

●赵世权遗失残疾人证,证号15232619750911359043,声明作废●张珂,性别:女,不慎遗失出生医学证明,原出生证编号O150300918,声明作废●东胜区蜗轮儿童体育发展俱乐部(统一社会信用代码92150602MAC6H0XU2Y)的公章丢失,声明作废●正蓝旗博岷酒店服务有限公司的公章遗失,编号15253010001212,声明作废

●内蒙古圣鑫物业服务有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0RRTLK52,声明作废●彭燕遗失残疾证,证号15022119690411002X33,声明作废●内蒙古鸿基建设工程有限责任公司不慎于2024年5月1日丢失公章一枚,编号1527010148066,声明作废●呼和浩特市新天瑞会计师事务所遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102779492319 3)遗失公章及刘军注册会计师手章.财务专用章.发票专用章.工会公章.工会主席手章.工会财务专用章各一枚,声明作废●赵梓依遗失出生医学证明,编号:R150214492声明作废●鄂尔多斯市蒙佳房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码91150602670672893H)的财务专用章丢失,声明作废

●呼和浩特市新天瑞会计师事务所刘军遗失会计师执业证书,执业证书编号:152701510625032,声明作废●呼和浩特市新天瑞会计师事务所遗失会计师事务所执业证书,证书编号:15150028,声明作废●内蒙古脑立方全脑智力开发股份有限公司(代码91150100MA0MX8Q39Y)遗失财务章一枚,声明作废●赵国义将呼和浩特市千家和房地产开发有限责任公司开具的千家和众新家园小区32号楼1单元2701房款发票丢失,金额662267.5元,发票代码1500173350,发票编号01527667,特此声明●内蒙古浩茁建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150102MA7KP5A60M)遗失法人(温雪娇)章一枚,声明作废●鄂尔多斯市蒙佳房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码91150602670672893H)的公章丢失,声明作废

●魏喜兵丢失由内蒙古呼和浩特市大通众鑫房地产开发有限责任公司开具的草原明珠小区5-7-102号房的收据1张,收据编号:0000788,金额134363元,声明作废●本人艾熠华,身份号码:150104199903083025,不慎将《呼和浩特市房屋拆迁回迁安置住房合同》遗失,该合同项下的回迁房坐落在东五里营小区2号楼1单元404,99.46平方米,特此声明●内蒙古艾林牧业有限责任公司遗失食品经营许可证正本,证号JY31501230112948,声明作废●孙淑红遗失天津肿瘤空港医院开具2024年6月6日至6月13日住院发票,票号0002881427,总金额19954.79元,声明作废●多伦县遇尚佳宴融合菜馆的开户许可证遗失,核准号:J2023000620201,账号150868896881,开户银行:中国银行股份有限公司多伦县支行,声明作废

●呼和浩特市天德运输有限公司遗失蒙A76837的道路运输证,声明作废●呼和浩特市天德运输有限公司遗失蒙A78093的道路运输证,声明作废●闫燕芳遗失蒙A89721(黄色)道路运输经营许可证,证号15108001778,声明作废●于永永不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆一楼1003摊位质量保证金收据一张,金额为5000元,收据编号0057894,声明原收据作废●郭妍婧,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150156686,声明作废●昆都仑区鸭蟹汇食品经销店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150203MA0QMKYX1R,声明作废

关于召开内蒙古河套酒业集团金樽哈达有限责任公司2024年第一次临时股东会通知

各位股东:

根据《中华人民共和国公司法》和《公司章程》的有关规定,经公司研究决定,于2024年8月20日召开内蒙古河套酒业金樽哈达有限责任公司2024年第一次临时股东会。现将有关事宜通知如下:

一、会议时间和地点:(一)时间:2024年8月20日星期二上午10时;(二)地点:公司展厅内会议室;(三)会期:半天

二、会议召集、主持及参会人员:(一)会议召集人:执行董事;(二)会议主持人:杨志亮;(三)参会人员:全体股东及股东代表、公司董事、监事、高管;(四)列席人员:公司非股东部门负责人

三、会议内容:(一)审议《关于免去杨志亮公司执行董事职务的议案》;(二)审议《关于免去杨志亮公司法定代表人职务的议案》;(三)审议《关于选举公司董事的议案》;(四)审议《关于废止旧章程,启用新章程的议案》。

四、其他:(一)股东如有特殊情况不能出席本次会议,可以委托代理人出席会议和参加表决,股东代理人凭股东授权委托书出席会议并参加表决。(二)联系电话:15048996711,0478—7979800;(三)联系人:魏翔

内蒙古河套酒业集团金樽哈达有限责任公司
2024年7月30日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

张怀志、刘玉乐称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁房安置书》,张怀志回迁了一套位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东,桃李文苑小区B区住宅1号楼1单元1101号的房屋。2018年9月4日将上述房屋(物权取得权及合同权利)出售给了刘玉乐。上述房屋的《拆迁房屋补偿安置协议书》原件已丢失。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据张怀志、刘田宇提供的相关证明材料,现要将上述房屋的不动产权证书办理到刘田宇名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属、交易有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:玉泉区昭君路农校小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心,联系电话:王永祥,15661210328

公告人:张怀志、刘玉乐