春季“第一口鲜”,咋吃更安全?

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高,深受消费者喜爱。然而专家提醒,四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素,如果烹饪不当,极易引发中毒。除了四季豆,还有一些春季“第一口鲜”食用时需要小心。

烹饪不当可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释,皂素主要存在于豆荚外皮中,对人体消化道黏膜有较强的刺激性,可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症;红细胞凝集素则主要存在于豆粒中,能破坏红细胞并引发凝血,导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示,四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5~4小时。主要为胃肠道症状,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿,甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状,威胁生命健康。

专家提醒:预防四季豆中毒的最好方法就是确保烧熟煮透,同时为避免霉菌或者亚硝酸盐中毒,选购时要挑选新鲜的嫩四季豆,最好不买、不吃老四季豆。

当心野菜蘑菇引发中毒

春季到来,各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆,还有哪些食材需小心处理、烹饪?专家提示,野生蘑菇、野菜和春笋等也容易导致食物中毒,需要特别注意。

“我们在日常接诊过程中经常遇到自行采摘野生蘑菇食用中毒的患者,甚至还有在家庭聚会上食用导致多人同时中毒的情况。”曹洪英医生提醒,野生蘑菇中毒不可小觑,“在前期出现消化道症状后可能进入‘假愈期’,腹痛呕吐等症状好转,但是实际上这个时候可能已经进入器官功能损伤期。因此建议及时到医院进行正规的检查。”

很多人爱好春天的“第一口鲜”,对春季野菜青睐有加。但部分野菜与有毒不可食用的植物很相似,如水芹与毒芹、血皮菜与化儿草、桑葚和马桑果等,误采误食可能引起中毒。蕨菜等野菜含有微量毒素,如果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

专家提醒,自行采摘野菜时要仔细辨识,尽量选取具有典型特征的野菜,建议在菜市场、超市等正规渠道购买人工种植的“野菜”。

近日,一些地方出现因过量食用春笋,出现晕厥、呕血等症状的患者。医生提示,春笋纤维素含量高,且含有草酸,大量进食对胃肠道刺激明显,有消化道基础疾病的患者和过敏体质人群不宜多食用。

(据新华社报道)

保持少量锻炼就能减少痴呆症风险

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项新研究发现,每周进行约35分钟的中等强度到高强度锻炼,就能让中老年人的罹患痴呆症风险降低41%。

研究小组在《美国医学主任协会杂志》上发表论文说,他们利用英国一项大型长期调查的数据,分析近9万名成年人的锻炼习惯与几年内痴呆症发作风险的关联,得出以上结论。

这些人年龄大多在50岁以上,于2013~2015年间利用运动手环记录锻炼时间。在此后平均4.4年的跟踪调查期间,有735人诊断出痴呆症。

分析显示,日常锻炼的时间越长,痴呆症风险的降低幅度越大。与完全不锻炼相比,每周锻炼35~70分钟可使痴呆症风险降低60%,70~140分钟降低63%,140分钟以上降低69%。

研究人员表示,这意味着即便一个人每天仅锻炼5分钟也会产生较明显的效果。

以阿尔茨海默病为代表的痴呆症是导致老年生活质量下降的主要原因之一,目前尚无有效疗法。医学界此前就提出,健康的生活方式有助于预防痴呆症,但不确定最少要多少锻炼量才能产生明显效果。

(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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

中煤西北(乌审旗)发电有限公司500kV升压站工程环境影响报告书征求意见稿公示

《中煤西北(乌审旗)发电有限公司500kV升压站工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿:链接:https://pan.baidu.com/s/1V3AvZFNuioZZuWhjujGJqQ?pwd=nn7a,提取码:nn7a,公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/132l6_33Pq4lU2WLhtZDIvg?pwd=hhks,提取码:hhks

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众,项目厂址中心坐标:东经109°27′51.67003″,北纬39°53′3.33581″。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:中煤西北(乌审旗)发电有限公司,联系人:郝工,电话:13848570751,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:范工,电话:15047285552 邮箱:422681910@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401

内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤电项目500kV升压站工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、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:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Gg4wQTlk-a4Bx83r5qQEkA,提取码:rmxa,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司;(地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路005号城投大厦;联系电话:18347454567)内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街巨海城八区5号、6号写字楼;联系电话:15947030409)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为内蒙古华电腾格里4×100万千瓦煤电项目500kV升压站附近的阿左旗巴彦浩特镇的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:高工;QQ邮箱:309577226@qq.com;地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路005号城投大厦

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司
2025年2月26日

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡~2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边莅临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。

联系电话:谢先生,0471-4676772

通 知

内蒙古启斯文化传媒有限公司定于2025年3月13日上午9:00在呼和浩特市赛罕区新华东街26号万达广场二期3区东侧底商2层201室会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

内蒙古源宏精细化工有限公司四期续建年产300吨YH811等产品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 部令第4号)要求,现将“内蒙古源宏精细化工有限公司四期续建年产300吨YH811等产品项目环境影响评价征求意见稿公示”公众参与有关信息予以公布,征求公众意见。

一、环境影响报告书电子版和纸质版查询方式:电子版:网址:https://pan.baidu.com/s/196cn9bpkO_dQEU5qT2rDtA,提取码:ne3t,纸质版:联系建设单位或环评单位进行现场查询;**二、建设单位联系方式:**单位名称:内蒙古源宏精细化工有限公司,联系人:张斌,联系电话:13847323897,电子邮箱:740071600@qq.com;**三、征求意见的公众范围:**受本项目建设影响的公民、法人或者其他组织;**四、公众意见表网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx;**五、公众提出意见的方式和途径:**公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议;**六、公众提出意见的起止时间:**自公示之日起的5个工作日内

内蒙古佳源矿业有限公司尾矿库技改扩容项目环境影响评价公众参与第二次公示

内蒙古佳源矿业有限公司尾矿库技改扩容项目,已编制完成建设项目环境影响报告书征求意见稿现向公众征求意见。

一、公众征求意见稿内容查阅方式及提意见途径:公示起10个工作日内,公众可通过信函、电子邮件或其他方式向建设单位函索纸质报告书或通过网络链接获得报告书及公众意见表,并通过上述方式将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。建设单位:内蒙古佳源矿业有限公司(曾用名:包头市鹿达矿业有限公司),联系人:杜广银,联系电话:17731006511,邮箱:1125298718@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区包头市达茂旗西河乡合教村,征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1kyaBsKmDvQ7lP1KGP7JInQ 提取码:p6z4,公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1gvjesZHSMkTjKZ54esA9xw 提取码:zwux

二、公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等。

三、公众提出意见的起止时间:公示起始日期:2025年2月20日,自公示之日起10个工作日结束。

内蒙古佳源矿业有限公司

注销公告

达拉特旗养正幼儿园(统一社会信用代码:52150621MJ24906478),法定代表人:高平,经理事会决议拟向登记机关民政局申请注销登记,清算组由高平、杨艾、杨庭杰组成,请债权人于见报之日起45日内向清算组申报债权,特此公告。达拉特旗养正幼儿园2025年2月25日

法定代表人辞职声明

本人李成英自2025年2月21日起辞去呼和浩特市金贝利新型科技工程有限公司法定代表人职务,自此公司的任何法律行为及责任与本人无关特此声明。

声明人:李成英2025年2月21日

遗失声明

●父亲:郑建华;母亲:贾耀辉遗失儿子郑程元出生医学证明,出生证编号M150302296,声明作废●呼和浩特米村呼肆餐饮店(有限合伙)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501055195986,声明作废●北京城信通达电子工程有限公司不慎遗失呼市城南万达广场项目销售物业次开区弱电智能化工程线缆送检报告,工程编号F202401093,报告编号DX24-001454,DX-24-001455,DX24-001456,特此声明●白博遗失残疾人证,证号:15010319870519211542,声明作废。

内蒙古甘迪尔-川掌500千伏输变电工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古甘迪尔-川掌500千伏输变电工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:内蒙古甘迪尔-川掌500千伏输变电工程位于内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗、准格尔旗境内,建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司。建设内容包括:①甘迪尔500千伏变电站扩建:本期扩建2个500kV出线间隔,至川掌变新建1组90Mvar线路高压电抗器;主变低压侧新增2组60MVar电抗器。②川掌500千伏变电站扩建本期扩建2个500kV出线间隔至甘迪尔变新建1组90Mvar线路高压电抗器。③新建甘迪尔~川掌双回500kV线路,线路长度约123.8km,导线截面JL/G1A-4×400mm²。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:通过网盘分享的文件:内蒙古甘迪尔-川掌500千伏输变电工程环境影响评价链接:https://pan.baidu.com/s/1QfzaNqO_MS0gAgN9Vp15VQ?pwd=ygdf 提取码:ygdf下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区前达门路9号;联系人:秦先生,电话:15704991117;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:尚女士;电话:0471-5321123邮箱:jing1@nmdnj.wecom.work

内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电分公司
2025年2月26日

●赛罕区蒙六六铝塑门窗安装经营部(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MAD0XWKY3U)遗失原户名:赛罕区不寓五金店(个体工商户)的公章、财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古赫宇商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA7FB9TQ52)遗失财务专用章一枚,声明作废●清水河县阳光幼儿园遗失食品经营许可证正副本,编号JY31501240004671,声明作废●赛罕区肖美家电经销部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0PHULG9C,声明作废●中国人民解放军93502部队89分队遗失银行开户许可证,核准号:J2015000012501,账号:0610035109026700923,开户银行:中国工商银行股份有限公司苏尼特右旗支行,特此声明●内蒙古星同生物科技有限公司遗失公章(编号15012310008626)一枚,声明作废●土默特左旗金未来文化艺术培训有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150121MA0QQF6K5X,声明作废●内蒙古地理标志产业协会遗失存款人查询密码,账号1578408407002 5,核准号J1910022440101,开户行:平安银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●李龙不慎将呼和浩特市大通众鑫房地产开发有限责任公司开具的青城美墅时代天骄5号楼3单元2101购房收据(收据号:8844788,金额:426132元)第二联丢失,声明作废●高俊英(身份证号150125193312131229)于2022年10月2日在呼市殡仪馆火葬,现火葬证明原件丢失,声明作废

●鄂托克旗第一中学遗失食品经营许可证副本,证号JY31506240027874,声明作废●包头市恒鑫矿业有限公司(统一社会信用代码91150203761071014H)不慎遗失原公章、财务专用章及权爱民法人章各一枚,声明作废●鄂托克旗蓝祥种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150624095945 09XF)遗失公章一枚,声明作废●扎赉特旗百姓家粥铺遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21522233027956,声明作废●内蒙古皓鑫机械设备租赁有限公司遗失蒙A79047道路运输证证,证号150106006920,声明作废●赵依淼遗失内蒙古建筑职业技术学院室内设计技术毕业证书,证书编号108711201206002681,声明作废●内蒙古泰佳科技有限公司遗失增值电信业务经营许可证,业务范围:在线数据处理与交易处理业务,编号:蒙B2-20200129,声明作废●内蒙古巡侦保险咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MADYTN133P)遗失公章一枚,编码15010510171050,声明作废●内蒙古蒙弘劳务服务有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA13TWQB2T,声明作废●遗失声明:内蒙古启航运输有限公司不慎将车辆蒙BA4143道路运输证遗失,证号150205043884,特此声明