

芹菜和洋葱能帮助降血压吗?

随着大家健康意识的增强,有些人尝试通过吃某些特定的蔬菜比如芹菜、洋葱等,帮助控制或降低血压。不过,这里要提醒大家:食疗降压要讲求科学,忽视药物治疗,血压可能不降反升。

饮食与血压有密切的联系,很多食物当中的一些特殊成分,对于稳定血压确实有一定的促进作用。

但是,这不代表食物可以替代降压药,食物仅仅能起到些许辅助作用。

没错,“芹菜素”有舒张血管的作用。有医学资料显示,研究者从芹菜中提取了“芹菜素”,并通过动物试验,结果发现“芹菜素”有舒张血管的作用,从而达到了些许降低血压的效果。

不过这些试验的对象是动物,在人体上功效几何还不得而知,而

且试验用到的“芹菜素”是从十几斤芹菜中提取的,倘若换算成人体,即使疗效相当也要一次吃下几十斤的芹菜,而这显然是不切实际的。同理还有“洋葱”,因为含有能扩张血管的“前列腺素”,被一些朋友奉为“降压菜”,不过含量确实太低了——连续吃20个洋葱都很难达到试验的基础标准,更不用说用

来降血压了。当然,芹菜和洋葱以及木耳、海带和其他耳熟能详的蔬菜,因为含有微量舒张血管的成分及其他丰富的维生素,健康人群平时多吃一些倒也挺好的。已经确诊高血压患者的当务之急是服用降压药,芹菜洋葱只能起辅助作用,一定不能“以偏概全”代替降压药。

(据《北京青年报》)

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

出售 1.呼和浩特市回民区通道北街云鼎商住楼1层、2层、4层、5层、总面积2620.1m²。 2.呼和浩特市回民区吉思汗街十四号西侧香墅苑B地块1号楼1单元1804号116.45m²、1901号166.37m²、1902号81.98m²住宅。 3.回民区民康巷以南、呼钢东街以东光明城项目1号楼303号元3楼西户99.06m²住宅。 联系电话:0471-3333863

出售

出售出租

1.鄂尔多斯市东胜区吉劳庆北路14号,佳乐乐园C区1号楼4单元4层40291号(商铺)21.71m²。 2.鄂尔多斯市东胜区鄂尔多斯东街17号街坊华莹小区南区4号楼18号(商铺)56.42m²。 3.商都县新风东路南、府左街东吉新雅苑二期住宅小区26号楼4单元3楼西户99.06m²。 联系电话:0471-3333863

声明

毛燕阳: 请你于2025年3月26日前履行《房地产买卖合同》(合同编号:HT10684524),交付购房首付款并办理筹集尾款,逾期不履行,我方将解除合同并追究你方违约责任(适用定金罚则,一并主张违约),特此声明。

声明人:陈辰2025年3月24日

召开股东会议通知

致内蒙古中恒信工程造价咨询有限公司各位股东:本企业拟于2025年4月9日在公司召开企业

股东会议,会议议题为变更股东

及股权转让,请全体股东准时参

加,如未准时到场视为自动放

弃表决权,特此通知。

内蒙古中恒信工程造价咨询有限公司2025年3月25日

伊金霍洛旗常青煤炭有限责任公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目环境影响报告书征求意见稿公示

《伊金霍洛旗常青煤炭有限责任公司煤矿V-2及以下煤层延深开采项目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、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

二、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:伊金霍洛旗常青煤炭有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗,联系方式:胡总,邮箱:

379913161@qq.com

五原县润海源胜丰村肉禽养殖场建设项目变更工程评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将本项目环境影响报告书征求意见稿的公众参与有关信息予以公告如下:

一、环境影响报告书全文及公众意见表查阅方式和途径:1、链接:

https://pan.baidu.com/s/1ed2vckUW9rR2XcwewHxw? (提取码:xyun)

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

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:五原县润海源实业有限公司,联系人:蔺丞,电话:

15044883737,自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、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。

五原县润海源建丰农场商品肉鸡养殖场建设项目变更工程评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将本项目环境影响报告书征求意见稿的公众参与有关信息予以公告如下:

一、环境影响报告书全文及公众意见表查阅方式和途径:1、链接:

https://pan.baidu.com/s/1Os7e2QSC4ks5WY1pFQ?pwd=18km2,纸质查阅点:内蒙古巴彦淖尔市五原县胜丰镇尖子村南。3.公众意见表网络连接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xkg/xkg01/201810/W020181024369122449969.docx

二、征求意见的公众范围:项目区2.5km范围内的公民法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:建设单位:五原县润海源实业有限公司,联系人:蔺丞,电话:15044883737,自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、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。

托克托县农牧局关于2024年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示

根据《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于<支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发[2024]14号)及自治区

农牧厅、财政厅《关于促进设施畜牧业提质发展的实施细则(2024年版)》(农牧畜发[2024]760号)文件要求,经企业申报,近日,县农牧局、财政局联合对申报企业进行实地审核查验,现将符合2024年度牛羊出栏规模化奖补条件的主体名单予以公示。

一、奖补对象及标准:1.补贴对象:实际年出栏育肥肉牛500头

或肉羊3000只以上,且在自治区内屠宰并取得产地检疫证明的规模

养殖场、合作社及养殖园。2.补贴标准:育肥肉牛按300元/头,肉羊按60元/只给予奖励,资金专项用于基础设施建设、粪污处理及设

备升级改造,一律按“先建后补”的方式拨付。

二、公示名单:

序号 主体名称 出栏数量(头/只) 补贴金额(万元)

1 内蒙古吉美丽草原牧业股份有限公司 8950 53.7

三、公示时间:2025年3月25日至2025年4月1日(6个工作日)

四、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局

托克托县农牧局 2025年3月25日

返岗通知

闫军锋(152326*****481X)

你自2022年2月休假离队至今未归,期间总队、大队多次与你沟通联系,要求你回单位商讨解决,问题可至今未返岗。限你于通知刊登之日起30天内(即2025年4月25日之前)返回,如逾期不归,将按照队伍相关规定作出处理,你在未返岗前,未授权你以单位名义从事任何活动,一切行为后果均由你个人承担。

内蒙古森林消防总队训练大队 2025年3月25日

遗失声明

内蒙古合木整装装饰有限公司(统一社会信用代码91150802MA0P786AXW)遗失公章一枚,编号:1508020023606,金额壹拾贰万元整,现声明作废。

内蒙古尊粮农业科技发展有限公司遗失食品经营许可证,副本,编号

JY1510144000603,声明作废。

内蒙古尊粮农业科技发展有限公司遗失A7E161道路运输证正副本,证号150106007001,声明作废。

内蒙古一尘科技有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号

0602005209200130103,核准号

JY110026649201,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市火东支行。

内蒙古正源正酒业有限公司(现

变更为:内蒙古正源正酒业有限公司,统一信用代码

91150291MA0MA0P669U)遗失公章一枚,编号

1502990054898,声明作废。

(2)包头市盛凯菱汽车贸易有限公司遗失蒙B88365的道路运输证正副本,声明作废。

(3)内蒙古创汇物流有限公司(现

变更为:内蒙古正源正酒业有限公司,统一信用代码

91150106004825,声明作废。

(4)包头市鑫臻运物流有限公司遗失蒙B91582、蒙B86540、蒙B3196的道路运输证正副本,声明作废。

内蒙古正源正酒业有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号

0602005209200130103,核准号

JY110026649201,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市火东支行。

内蒙古正源正酒业有限公司遗失A7E161道路运输证正副本,证号

150106007001,声明作废。

内蒙古正源正酒业有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号

0602005209200130103,核准号

JY110026649201,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市火东支行。

内蒙古正源正酒业有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号