

老年人营养的10个常见误区,你知道多少?

随着老龄化社会的到来,老年人的健康问题备受关注。然而,关于老年人饮食和保健的许多说法并不科学,甚至可能误导大众。

谣言一:千金难买老来瘦,老年人越瘦越好?

真相:老年人并非越瘦越好。过瘦可能导致营养不良、免疫力下降和肌肉流失,增加骨折和感染风险。

谣言二:老年人补钙越多越好?

真相:过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。60岁以上老年人每日推荐摄入1000毫克钙,优先通过饮食补充(如牛奶、豆制品等)。若需补充钙剂,应在医生指导下进行。

谣言三:吃素更健康,能预防慢性病?

真相:纯素食可能导致蛋白质、维生素B12、铁等营养素缺乏,可能增加贫血和神经系统疾病风险。建议老年人在以植物性食物为主的基础上,适量食用鱼类、蛋类、奶类及豆制品,以避免营养缺乏。

谣言四:每天吃醋能软化血管?

真相:醋的主要成分是乙酸,虽有一定抗氧化作用,但其浓度不足以逆转血管硬化,过量摄入醋可能损伤胃黏膜,引发反酸或胃炎。预防动脉硬化需控制血压、血脂和血糖。

谣言五:吃核桃补脑,能预防老年痴呆?

真相:核桃富含ω3脂肪酸(如α亚麻酸),对大脑健康有益,但尚无证据表明其可单独预防老年痴呆。综合干预(如认知训练、社交活动、合理饮食)更为关键。

谣言六:老年人喝骆驼奶比牛奶更好?

真相:骆驼奶与牛奶的营养成分差异较小,且价格昂贵。牛奶是性价比更高的钙和蛋白质来源。乳糖不耐受者可选择低乳糖牛奶或植物奶替代。

谣言七:保健品可以完全替代日常饮食?

真相:保健品仅能作为营养补充的辅助手段,无法替代天然食物的综合营养。过度依赖保健品可能导致营养失衡。建议优先通过多样化饮食获取营养,必要时在医生指导下补充特定营养素。

谣言八:过午不食更健康?

真相:老年人消化功能较弱,两餐间隔过长可能引发低血糖或加重胆囊疾病。研究显示,少食多餐更适合老年人。

谣言九:常吃茄子可预防高血压?

真相:茄子虽含钾和抗氧化物质(如花青素),但其降压效果缺乏临床证据。控制高血压需限盐、控制体重和规律用药。提示:茄子的吸油性强,烹饪时避免油炸,以减少脂肪摄入。

谣言十:喝葡萄酒治老年痴呆?

真相:葡萄酒中的白藜芦醇虽具抗氧化作用,但尚无研究证实其可治疗老年痴呆。相反,过量饮酒会损害肝脏和认知功能。

(据人民网报道)

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,如遇要交押金或预付款时,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。

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

乌海经济开发区海勃湾工业园1万吨/天污水处理及中水回用工程二期(污水分质处理)工程二次公示

由内蒙古蒙水乌海环保科技有限公司组织实施,内蒙古清源工程咨询有限公司编制的《乌海经济开发区海勃湾工业园1万吨/天污水处理及中水回用工程二期(污水分质处理)工程环境影响报告书》(征求意见稿)目前已编制完成,在环境影响报告书(征求意见稿)中明确了项目工程概况、项目建设的环境影响及拟采取措施等信息。项目周边及项目所在地居民可下载环境影响报告书(征求意见稿)或填写公众参与调查表,发表对本项目在环境保护方面的意见和建议,并可以将有关意见和建议以书面形式或电子邮件转交建设单位。

环境影响报告书(征求意见稿)下载链接:https://pan.baidu.com/s/1_YweWnCrMxmOF_QVtTzAwA,提取码:ja7k

建设单位:内蒙古蒙水乌海环保科技有限公司,地址:内蒙古乌海市海勃湾千里山工业园区,联系人:王主任,联系电话:15384735281,邮箱:1587092462@qq.com

内蒙古蒙水乌海环保科技有限公司 2025年4月9日

定远营-海南500千伏线路工程和乌海抽蓄500千伏送出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评价有关的意见。**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:定远营-海南500千伏线路工程链接:https://pan.baidu.com/s/1hjB7B5kHfOmKQqHGSspugA;提取码:eyjv,乌海抽蓄500千伏送出工程链接:https://pan.baidu.com/s/1SG4H0UP8_eGcF-g0kAqEjQ;提取码:1kym,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0476-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场C座;联系电话:18548104750)**二、征求意见的公众范围:**公众为公民的,为500kV变电站周边及500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。**三、公众意见发表的网络链接:**网络链接:http://www.mee.gov.cn/cxgk2018/cxgk/cxgk01/201810/c20181024_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:张工;QQ邮箱:zxxy900115@163.com;地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东。**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。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司

2025年4月2日

债权债务转让通知

赤峰爱丽雅涂料有限责任公司(法人刘建辉、崔永平、于晓杰、刘显友三人)为办理委托内蒙古中解联合企业咨询有限公司债务风险评估及索要工资事宜,贵公司所欠于晓杰工资债权49500.00元;所欠刘显友工资债权43028.00元,合计92528.00元,依法转让给崔永平,由其代为办理该债权评估及索要相关事宜特此通知。

通知人:于晓杰、刘显友

2025年4月9日

注销公告

呼和浩特市自然资源局综合行政执法支队(统一社会信用代码12150100460061998X)因机构改革,申请注销本单位所有债权债务均由呼和浩特市自然资源局承接,现面向社会公示。

声 明

我公司内蒙古中巨鑫能源有限公司,现在在公司章1枚(编号15060210001982);银行优惠一码均在(优盾·中国农业银行股份有限公司鄂尔多斯东胜天骄路支行,因法人死亡,现我公司声明禁止任何人使用死亡证明补办公章及银行优惠,已补办为无效,特此声明。

内蒙古中巨鑫能源有限公司

2025年4月9日

公 告

呼和浩特市赛罕区国雅幼儿园于21年3月1日起由冯美鲜经营,公章营业执照由冯美鲜保管,在2021年3月1日至2025年3月3日期间呼和浩特市赛罕区国雅幼儿园产生的所有债务由冯美鲜承担,特此公告。

遗失声明

●本人杨扬(身份证号152725198504150050)系内蒙古赫扬律师事务所律师,律师执业证号:11506201210252664,因个人原因于2025年4月2日不慎将律师执业证遗失,现特此声明作废。声明人:杨扬,内蒙古赫扬律师事务所,2025年4月9日

●包头市三姥爷农业有限公司的公章遗失,公章编号1502020051291,声明作废。●鄂尔多斯市天下游旅行社有限公司遗失中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东顾支行开户许可证,核准号J2050000453104, 账 号0612081609200154587,声明作废

●内蒙古蒙擎汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150823MA0MYT5A56)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古蒙擎汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150823MA0MYT5A56)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古蒙擎汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150823MA0MYT5A56)遗失公章一枚,声明作废

●榆林市嘉雷建筑工程有限公司(统一社会信用代码91610800MA70AEBU8D)遗失许嘉雷法人章一枚,声明作废

●方芳《道路运输经营许可证》副本遗失,证号152201008216,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗展旦召苏木道劳哈勒正村民委员会的财务专用章遗失,印章编号15062110047539,声明作废

●车主尤瑞瑞,车辆:蒙A48J95(黄)道路运输证遗失,证号150121017256,声明作废

●本人魏岩冬,身份证号150104197201280033,因个人原因将呼和浩特万达地产开发有限公司开具的认购协议客户联丢失,编号NO.0013160,特此声明作废

●锡林郭勒盟苏尼特左旗旗格尔苏木巴达诺格嘎查集体股份经济合作社遗失苏尼特左旗农商行查干敖包支行开户许可证,核准号J2014000246801,账号59015012200000000000565,声明作废

●任利仲、阴丽娜于2014年9月20日在内蒙古联发房地产开发有限公司购买的(青橙紫苑C区)房屋一套,房号C21号楼1单元1501号,135.26平方米,房款收据号:0009145,金额:313988.00元,大写:叁拾壹万叁仟玖佰捌拾捌元整;车位收款收据号:0009146,金额:50000.00元,大写:伍万元整,合计总金额:363988.00元;购房合同一份,不慎丢失,特此声明。声明人:任利仲、阴丽娜

●呼和浩特市天应宏商贸有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150100764495111N,遗失开户许可证,开户行:中国农业银行呼和浩特新华桥支行,账号515101040012464, 核准号J1910000146005,声明作废

●吕正,性别:男,不慎遗失出生医学证明,原出生证编号M150187241,声明作废

●张建安、王永红丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的万锦南堤香墅16-3-401号房购房款发票1张,发票代码:1500171320, 发 票 号 码:02778431,日期:2021年7月24日,金额:377050元,声明作废

●呼和浩特市赛罕区店推推网络科技有限公司(统一社会信用代码921501022094545, 声明作废

●新城区外经贸巷乡田稻家餐饮店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022094545, 声明作废

●新城区乡田稻家餐饮店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501022094545, 声明作废

●中国农银银行股份有限公司呼和浩特县衙街分理处,特此声明

●内蒙古星辉商业运营管理有限公司工会委员会的开户许可证及存款人查询密码遗失,核准号J1910024027701, 账 号861512201421000436, 开户银行:内蒙古银行呼和浩特金宇支行

●母亲:李治宇,父亲:韩秀鹏不慎将孩子韩悦(女)出生医学证明遗失,出生时间2017年2月20日,编号:J150078991,现在声明作废

●母亲:李治宇,父亲:韩秀鹏不慎将孩子韩博(男)出生医学证明遗失,出生时间,2016年1月21日,编号P150087878,现在声明作废

●刘洋,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号O150268591,声明作废

●乌海市汇海通达物流有限公司遗失道路运输证正本,证号150302007939,声明作废

●乌兰察布市集宁区乌兰牧骑(统一社会信用代码12152601460920414Y)遗失事业单位法人证书正本,声明作废

●赛罕区工匠部落皮具店遗失基本存款账户信息及密码纸, 账 户 号 码:05500501040006043,基本存款账户编号:J1910028866001, 开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市新城支行,声明作废

●内蒙古马骐骏物流服务有限公司(统一社会信用代码9115010221MA0QBT595Q)遗失财务章及蒙海伟法人章各一枚,声 明 作 废

●B89217, 证 号:150208025048; 蒙 B89100, 证 号:150208024857; 蒙 B5P81 挂, 证 号:150208025048; 蒙 BAV51 挂, 证 号:150208023179, 声明作废

●呼和浩特市锦龙商贸有限公司(注册号150106000012923)遗失公章一枚,声明作废

●呼和浩特市新城区启想主题文化酒店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字[2023]第630号, 声明作废

●李艳平,朱广不慎遗失与内蒙古中梁房地产开发有限公司签订的中原首府11栋1单元2901车位买卖合同一份,车位号:C-237;及交款收据两张,收据编号:0012092, 金额:20000元; 收据编号0012241, 金额36000元, 声明作废

●霍林郭勒市鸿翔运输有限公司旗下车辆号牌:蒙G4656挂(黄)的道路运输证遗失,证号150526008550, 声明作废

●内蒙古车之源运输服务有限公司不慎将2021年7月15日核发的营业执照正本丢失,统一社会信用代码19150105MA7YPUCD12, 声明作废

●车主杜海燕,车辆:蒙F41766(黄)道路运输证遗失,证号152201012825, 声明作废

企业名称	统一社会信用代码	经 营 人/投 资 人	解约时间
乌兰浩特市佳宸华泰保险专属代理店(个体工商户)	92152201MAD8H1863D	常玉	2025-03-31
扎赉特旗宏洋洋华泰保险专属代理店(个体工商户)	92152223MAD9C4B564	常国宇	2025-03-20
新城区华泰保险天欣源专属代理店(个体工商户)	92150103MA7DE9GD02	张艳	2025-03-10
经济技术开发区众宝华泰保险专属代理店	92150591MACPEP9N1P	赵丽平	2025-02-25
回民区华泰保险华诚财富专属代理店	92150103MACFFHFN6P	白娟	2025-01-06
华泰财产保险有限公司内蒙古分公司 2025年4月8日			