五彩果蔬可护心

营养学家建议要吃多彩的水果和蔬菜。这不仅仅是因为它看起来很漂亮,而且每种颜色都代表着我们身体所需的不同营养素。植物性食物中的营养素被称为植物营养素,已知的植物营养素至少有5000种。那么,多彩的食物对我们的身体健康有什么好处呢?

红色果蔬 红色水果和蔬菜富含类胡萝卜素。这些类胡萝卜素存在于番茄、苹果、樱桃、西瓜、红葡萄、草莓和辣椒中。类胡萝卜素被称为抗氧化剂,可以清除体内自由基。自由基会引起氧化应激进而破坏我们体内的蛋白质、细胞膜和DNA,导致衰老、炎症和疾病,包括癌症和心脏病。

饮食中的抗氧化剂可以降低氧化应激,并降低患关节炎、2型糖尿病、心脏病、中风和癌症等多种疾病的风险。

橙色果蔬 橙色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,与红色果蔬略不同的是,它含有α胡萝卜素和β胡萝卜素、姜黄素等。胡萝卜、南瓜、杏、柑橘、橙子中都含有这些成分。

α胡萝卜素和β胡萝卜素在体内可转化为维生素A,对眼睛和视力很重要。维生素A还能消除体内自由基,从而降低患癌症和心脏病的风险。

黄色果蔬 黄色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,但它们还含有叶黄素、玉米黄质等其他植物营养素。苹果、梨、香蕉、柠檬和菠萝中都富含这些成分。

这些营养素对眼睛健康特别有好处,可以降低年龄相关性黄斑变性的风险。这些植物营养素还可以吸收紫外线,充当眼睛的防晒霜,保护眼睛免受阳光伤害。

绿色果蔬 绿色水果和蔬菜含有许多植物营养素,包括叶绿素、儿茶素、植物甾醇以及叶酸。鳄梨、甘蓝、苹果、梨、绿茶和绿叶蔬菜中都含有这些成分。

这些营养素也具有抗氧化剂的作用,因此具有与红色水果和蔬菜一样的益处。此外,这些营养素还有助于使我们的血管更具弹性,改善了血液循环,降低血压以及心脏和其他血管疾病的风险。叶酸有助于降低婴儿神经管缺陷(如脊柱裂)的风险。

蓝色和紫色果蔬 蓝色和紫色的水果和蔬菜含有花青素、白藜芦醇等,如黑莓、蓝莓、无花果、李子和紫葡萄。

花青素具有抗氧化特性,有助于降低癌症、心脏病和中风的风险。最近的证据表明,它们也可以改善记忆力,因为这些成分通过改善脑细胞之间的信号传导提高大脑可塑性。

棕色和白色果蔬 棕色和白色的水果和蔬菜如大蒜、土豆和香蕉,富含黄酮类化合物,其中包括芹菜素、木犀草素等。

黄酮类化合物中有药用价值的化合物很多,这些化合物能降低血管的脆性,改善血管的通透性、降低血脂和胆固醇。黄酮类化合物有提高机体抗氧化及清除自由基的能力。

值得一提的是,大蒜还富含大蒜素,具有抗菌和抗病毒特性。有研究发现大蒜素通过促进血管扩张降低血压。 **(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

声 明 公 告

内蒙古宝庄房地产发展有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0N045G1R)建设的卓资县福苑小区1#、2#、3#、4#商品住宅楼,原开具的商品房认购协议(含手写收据)全部作废。更换为内蒙古自治区商品房买卖合同(网签文本)并生效,在本公告七日内办理更换手续,2025年5月22日至5月29日更换,过时后果自负,并作废。

此声明公告自5月30日起生效,内蒙古宝庄房地产发展有限公司将不为作废商品房认购协议承担任何法律责任和义务,如发生一切与此相关的纠纷与本公司无关。

内蒙古宝庄房地产发展有限公司 2025年5月21日

乌拉特前旗三才第三铁合金有限公司年产8000吨稀土硅按改项目环境影响评价公众参与二次公示

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:乌拉特前旗三才第三铁合金有限公司。2.建设地点:巴彦淖尔市乌拉特前旗乌拉特前旗沙德格工业聚集区。3.征求意见的公众范围:环境影响评价范围内、受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年5月19日至2025年5月30日。2.征求公众意见的环境影响报告书全文链接见附件,3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665339.html,4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:到该公司借阅。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见,公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。建设单位联系方式:王工 14709620305;邮寄地址:乌拉特前旗三才第三铁合金有限公司。

建设单位:乌拉特前旗三才第三铁合金有限公司
日 期:2025年5月19日

责令退回社会保险待遇公告

参保人:卞炳生,性别,男,身份证号:152601195011030536,其领取养老保险待遇银行账户:602031101210410171

经查,参保人卞炳生于2015年7月24日死亡,2015年8月至2017年6月期间,其亲属违规多领取养老保险待遇,依据《社会保险经办条例》第四十六条和《社会保险稽核办法》第十二条的规定,现通知违规领取其养老保险待遇的家属在收到本公告书之日起15日内,将违规多领取的养老保险待遇62417.46元退还至内蒙古自治区社保中心指定账户,账户信息如下:开户单位:内蒙古自治区社会保险事业服务中心,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市中山东路支行,银行账户:152401117022,附言:参保人员家属退还卞炳生(参保人员)违规领取的养老保险待遇

参保人员家属须于上述期限内足额退回相应款项至上述账户,若拒不退还,内蒙古自治区社保中心将依据《社会保险经办条例》第四十六条和《社会保险稽核办法》第十二条的规定,停止参保人的待遇支付并从参保人后续享受的社会保险待遇或者个人账户余额中抵扣上述金额。同时,参保人员家属拒不退还社保待遇行为涉嫌犯罪的,内蒙古自治区社保中心将依法移送公安机关处理。

自发出本公告之日起,经过三十日即视为送达。如你方对本公告书不服,可于本公告书送达之日起五日内向内蒙古自治区社保中心提出书面或口头陈述申辩。

内蒙古社会保险事业服务中心
2025年5月22日

声 明

本人李翠(152627197305255242X)于2011年9月2日购买回民区工农兵路府都花园小区7号楼3单元4楼东户,现将房屋转让给郭鹏飞(15263419901130614),同意将上述房屋的不动产权证书直接办理到郭鹏飞名下,由郭鹏飞按照相关部门的要求,提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件,缴纳相关税费,该相关税费包括但不限于因面积误差补交的房款、维修基金及税款等,因产生一切经济与法律问题都由李翠承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市临河区寂寞的鸭子熟食店永安街店的食品经营许可证正副本丢失,编号JY11508020027251,声明作废

债权清算公告

内蒙古高等级公路建设开发有限责任公司服务区分公司,清算到期债权公示,请江苏江海机床集团有限公司于2025年5月27日前清算到期债权,携带签约合同及收据,逾期将按我公司规定处理。

联系人:杨女士3122598(工作日上午9:00-12:00,下午2:30-5:30)

注销公告

翁牛特旗芒果救助服务中心(统一社会信用代码52150426MJ240944XA,证书编号:翁民证字第WQ022023001号)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向翁牛特旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古亿豪铝业有限公司年产15万吨高端铝深加工产品项目环境影响报告书征求意见稿公示(第二次公示)

一、征求意见的公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。

二、征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1K93-cTCFei_elTv2M_BlPQ?pwd=nwif

三、建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。

四、公众提出意见时间:自本公示之日起10个工作日内。

五、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发送建设单位;

六、联系方式:裴总;电话:15130070088

内蒙古亿豪铝业有限公司

西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿尾矿库技术改造项目第二次环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径

联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿

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、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=50521Dn4Nb

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法,1.发至邮箱:645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗道伦达坝二道沟铜多金属矿

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。

锡林郭勒盟银鑫矿业有限责任公司 2025年5月21日

声 明

包头市顺安通物流有限责任公司遗失以下9台车辆《道路运输证》,车牌号:蒙BB6204,蒙B92030,蒙B82416,蒙B73136,蒙B86768,蒙B79846,蒙B2D13挂,蒙B99267,蒙B2D63挂,现对以上车辆做注销处理,特此声明。

声 明

包头市红牛运输有限公司以下车辆由于长期未按时年审严重影响公司年检业务,因此申请登报注销,请车主在见报之日起30日内到公司办理否则按自愿注销处理,车牌号:蒙B3B09挂,蒙B1A65挂,蒙B4B65挂,蒙B76879,蒙B88886,特此声明。

遗失声明

中电投士右发电有限责任公司遗失中电投蒙西能源土默特右旗电厂一期2x1000MW超超临界燃煤空冷机组项目排污权交易签证原件,编号:2015-009,声明该文件自登报之日起,所引发的任何经济纠纷及法律责任,均与本公司无关,特此声明。

注销公告

宁城县餐饮行业协会(统一社会信用代码51150429MJ2414847Y)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向宁城县行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●蒙克澳日格乐,男,遗失出生医学证明,原出生证编号:M150110477,声明作废●单博遗失与内蒙古林江置业有限责任公司签订的中南璞樾府地下车位使用权转让协议原件2份,协议编号:车位号:F728,F729,金额均为85000元,声明作废●呼和浩特玉泉区明鑫腾达酒类经销部的密码纸遗失,核准号J1910026926501,账号06020003092000765 69,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特满都拉支行,声明作废

●呼和浩特市赛罕区医疗保险服务中心遗失存款人查询密码纸,核准号J1910003175006,账号18191033016012000205 00,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司昭乌达支行,声明作废●内蒙古畅通运输有限责任公司(统一社会信用代码91150927089556979Y)遗失公章.财务章.合同章及高聪玲法人章各一枚,声明作废●内蒙古荣池商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MADYYUQT1G)遗失公章.财务章.及郑攀进法人章各一枚,声明作废●高严遗失警官证,证号F014636,声明作废●呼和浩特市天应宏商贸有限责任公司遗失存款人查询密码纸,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●刘冰(身份证号150402198106011124)遗失内蒙古正辉房地产开发有限责任公司开具的鹏辉当代阅小区2号楼1单元2003号房购房定金收据及首付款收据,定金收据金额20000元;首付款收据编号0000310,金额409377元,声明作废●玉泉区阿亮烧烤店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044038963,声明作废●呼和浩特市新城区亿丰粮油经销部遗失银行开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910007988601,账号05490101040021886,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特鼓楼支行,声明作废●内蒙古爱思教育咨询有限公司丢失基本账户存款信息及密码纸,账号471901981510301,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特大学东街支行,基本存款账户编号J1910026575401,声明作废●内蒙古佰思德生物质能源科技有限公司的公章遗失,公章编号15020410030538,声明作废●徐玉青不慎将广汽丰田汽车有限公司生产的丰田牌混合动力多用途乘用车出厂检验合格证丢失,合格证编号:YE8046000052696,发证日期:2025年03月20日,发动机号:LK08239,车架号:LVGEF4A45SG042880,特此声明

●刘红霞与呼和浩特市城发房地产开发有限公司(现更名为:呼和浩特市燃热房地产开发有限公司)签订的公共租赁住房买卖合同原件丢失1份,合同编号GZF2021000428,房屋代码为1610327,现声明作废●许利安(身份证号152628196707041510)将内蒙古巨东房地产开发有限责任公司开发的水语青城B区4号楼C1301号房的认购协议及购房款收据丢失,协议编号:2S4#平-068,收据总金额398920元,建筑面积99.73平方米,特此声明●内蒙古恒路灯具有限公司不慎遗失银行存款人查询密码联,核准号:J1910012825701,账号020540122000000010446,开户银行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司碱滩分理处,声明作废●王权(身份证号150105196201229010)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的购广汉板村回迁小区地下停车位合同原件,编号:第(201908CW-270)号,及车位费交款收据,编号0064745,金额10万元整,特此声明●锡林郭勒盟彤欣建筑有限公司(统一社会信用代码91152526MA7YP7DX9B)遗失法人章(穆仁)一枚,声明作废●内蒙古申龙电梯有限公司不慎遗失公章一枚,编号:1501020067271,声明作废●太平财产保险有限公司内蒙古分公司工会委员会遗失开户许可证及存款账户密码纸,特此声明●李权遗失内蒙古轩德房地产开发有限公司开具的桃花岛小区11号楼一单元2303室购房首付款收据一张,日期2019年8月28日,金额256101元整,票号0064280,声明作废●内蒙古众力佳机械租赁有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0R00TKXM,声明作废●奈曼旗邵氏工程机械有限公司(统一社会信用代码91150525MA0N9CML17)遗失公章.财务专用章及法人章各一枚,法人章名:夏伟丽,声明作废●内蒙古轩易投资有限公司(统一社会信用代码91150100396305926H)遗失公章.财务专用章及法人章各一枚,法人章名:吕志国,声明作废

●本人马占军不慎将内蒙古加禾房地产开发有限公司2015年11月24日出具的按揭保证金说明丢失,保证金金额15000元,领取人:马占军,王耀萍,声明作废●郭悦新不慎将警官证遗失,证号050412,声明作废●内蒙古华圣达装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NPE98F)遗失公章.财务章及李国华法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市渣土协会遗失密码纸,账号646904923,核准号J1910036149501,开户行:中国民生银行股份有限公司呼和浩特金字文苑支行,声明作废●母亲:邱玉春,父亲:于振龙,儿子:于文博于2012年09月12日10时00分出生,现其《出生医学证明》(编号M150130141)丢失,特声明作废●包头稀土高新区吴伟翔龙赛鸽俱乐部遗失民办非企业单位登记证书正本,代码52150200MJ42293280E,声明作废●内蒙古正美商贸有限公司(统一代码91150105341397288 9)遗失公章一枚,声明作废●家人不慎将马跃飞(身份证号150105197510037818)火化证原件丢失,声明作废●呼和浩特市佰利客种养殖农民专业合作社(统一代码93150105397473518J)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古领泉建筑劳务分包有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q0UKBXH)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●内蒙古乐盈商贸有限公司(统一信用代码91150104MA0MYKGK2D)遗失公章一枚,声明作废●金桥开发区斯桂格建材经销部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150193MA0N7M102D,声明作废●刘聪聪遗失乌兰察布市阜资县大庆街阳光小区2-3-602不动产权证书,证号:卓资县不动产权第0001075号,声明作废●回民区西特汽车电子电路维修部(统一社会信用代码92150103MA0N5QAF2T)遗失公章一枚,声明作废