真相:这些食物才是补血“主力军”

什么食物可以补血?许多人立即会想到红枣和红糖。它们真的是补血佳品吗?深入了解其营养成分会发现,这种认识并不完全准确。

红枣富含维生素C、维生素E以及各种微量元素,对于提高身体抵抗力和促进健康有一定作用。然而谈及补血,关键在于铁的含量,而红枣中的铁含量相对较低。研究显示,每100克红枣中的铁含量仅为1.8毫克,而成人每日推荐铁摄入量为8~18毫克,这意味着仅靠食用红枣来满足补血需求是远远不够的。

红糖是炼制过程中较少经过精炼的糖类产品,保留了一些矿物质和微量元素,其中包括铁。但同样,红糖中铁的含量并不足以有效补充日常所需。事实上,红糖每100克中的铁含量大约为9毫克,但由于糖类摄入量应控制,靠红糖补铁并不实际。

值得注意的是,铁的吸收还受到其他因素的影响。例如,维生素C可以促进铁的吸收,而红枣中恰好含有较多维生素C。因此,虽然红枣的铁含量不高,但其维生素C的存在有助于提高身体对铁的吸收效率。

真正的补血“英雄”藏在日常饮食中。补血关键在于补铁,人体需要铁来制造血红蛋白,多吃以下食物可以有效补铁。

瘦肉 尤其是红肉,如牛肉和羊肉。红肉中的铁是“血红素铁”,这种铁的吸收率比植物性食物中的非血红素铁高得多。例如,100克瘦牛肉就能提供2.7毫克铁,占成年人日推荐摄入量的15%。

海产品 也是补铁的佳选,特别是贝类,如蛤蜊和牡蛎。蛤蜊中的铁含量尤其惊人,100克可提供28毫克铁,远超过其他食物。

豆类 包括豆腐、豆浆和各种豆子,也是铁的良好来源。一杯煮熟的黑豆就含有3.6毫克铁。更重要的是,豆类富含蛋白质和纤维,对维持整体健康大有裨益。

深绿色蔬菜 如菠菜和羽衣甘蓝,含铁量虽不及肉类和海鲜,但仍是素食者的好选择。一盘煮熟的菠菜能提供6.4毫克铁。

干果种子类 如杏仁、南瓜子等,含有丰富的铁。

谷物 特别是富含铁的强化谷物,比如燕麦和全麦面包,也是补铁的好选择。一份早餐燕麦能提供约2毫克铁。

重要的是,铁的吸收受多种因素影响。维生素C能增强非血红素铁的吸收,因此搭配富含维生素C的食物,如柑橘类水果和西红柿,能提高铁的吸收率。相反,咖啡和茶中的单宁酸会妨碍铁吸收,最好避免在进食高铁食物时饮用。

(据《健康时报》)

跑步前请做好“运动风险筛查”

运动有诸多益处,但同时也可能带来一定的健康风险。运动强度增加,心血管疾病风险也会随之增加,特别是当年龄偏大、有基础性疾病、选择不适合自己的运动项目、在不合适的时间点运动或者进行较高强度、较长时间的运动时,轻则体感不适,重则引发心肌梗死、心源性猝死(SCD)等严重心血管事件。

要想知道自己是否存在运动风险,有一个目前国际上通用的运动风险评估问卷——“PAR-Q”问卷。这个问卷调查比较简单,您可以在运动前自我筛查一下。

问卷有以下问题:

1.医生是否告诉过你患有心脏病,而且只能参加医生推荐的活动?

2.当你进行体力活动时,是否感觉胸痛?

3.自上个月以来,你是否在没有进行体力活动时,就已经感受到胸痛?

4.你是否因为头晕跌倒或失去知觉?

5.你是否因为体力活动,使得骨、关节问题加重?

6.近来医生是否因为你的血压、心脏问题开药?

7.你是否知道一些限制你进行体力活动的其他原因?

如果答案均为“否”,那么你跑步的安全性是非常高的,可以先从健步走开始,然后逐渐到走跑结合、慢速跑,根据实际情况加量。

只要答案中有一个“是”,那么建议在跑步前进行体检,或者咨询医生,这样可以最大限度防范运动风险,排除潜在疾病风险。

如果答案中有多个“是”,就更要注意了,在咨询医生进行医学筛查之前,先不要进行运动。

(据《北京晚报》)

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、鄂尔多斯市东胜区吉劳庆北路14号,佳佳乐园C区1号楼4单元4层40291号(商铺)21.71㎡。

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)56.42㎡。

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99.06㎡。

联系电话:0471-3333863

出售出租

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2620.1㎡。

2、呼和浩特市回民区成吉思汗西街四十中西侧香墅领B地块1号楼1单元1804号116.45㎡、1901号116.37㎡、1902号81.98㎡住宅。

3、回民区民康巷以南、呼钢东路以东光明城项目c1号楼303号77.72㎡住宅。

联系电话:0471-3333863

遗失声明

呼和浩特市中级人民法院遗失以下非税收入一般缴款书(三联),合计3份,票号3048953032,3043262611,3043279552;遗失1份非税收入一般缴款书,票号:984260008X,以上票据声明作废,上述票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。

呼和浩特市中级人民法院

通 知

内蒙古鑫创贝德投控财务管理有限公司定于2025年7月3日上午9:00在呼和浩特市赛罕区金隅环球中心A座1602号会议室召开股东会,审议公司成立清算组事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃表决权,特此通知。另:内蒙古鑫创贝德投控财务管理有限公司营业执照及公章丢失,联系人:徐金庭,联系电话:15648182778

遗失声明

●内蒙古医科大学张晶晶(学号2022041529)遗失学生证,声明作废●兴和县绿色环保协会遗失银行开户许可证,核准号J2038000414702,账号05326101040019542,开户银行:中国农业银行股份有限公司兴和县支行,特此声明●邱海艳(身份证号320923198307216020)、李旭东(身份证号150221198401100339)遗失呼和浩特市麦迪逊置业有限公司开具的房款收据四张,收据号0050598(金额200000元);收据号0054838(金额100000元);收据号0040027(金额100000元);收据号0014785(金额1984547元),声明作废●内蒙古司牧安骥名马旅游有限责任公司不慎遗失食品经营许可证副本,编号:JY21502070007876,声明作废●呼和浩特市新城区世纪学校遗失(代码52150100674356142A)公章一枚,声明作废●内蒙古翊腾装饰装潢工程有限公司的财务专用章遗失,印章编号1502990080314,声明作废●内蒙古宸林科技有限公司遗失财务章(编号:15082510008258),法定代表人名章(编号:15082510008261),声明作废●刘逸飞,性别:男,遗失出生医学证明,编号:Q150107121,声明作废●呼和浩特市赛罕区众香居私房菜馆(统一社会信用代码92150105MA7YQFCF25)遗失公章一枚,声明作废●本人遗失岱州营村世纪城世纪丽景4幢3单元3层301号房屋购房款收据一张,金额:173900元,声明作废●玉泉区欢天喜地棋牌室(个体工商户)遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910038371601,账号05526301040008507,开户银行:中国农业银行呼和浩特石羊桥南路支行,声明作废●不慎将包头市稳业运输有限公司蒙BA4433营运证丢失,证号:150207763999,声明作废●呼伦贝尔市瑞龙运输有限公司遗失开户许可证,开户行:中国银行股份有限公司呼伦贝尔市胜利三路支行,核准号J1960002124001,账号:150850290392,声明作废●杨伟国将内蒙古赤峰市敖汉旗四道湾子镇富民村坤兑岭组土地确权证丢失,经营权证号150430104218070064J,声明作废●内蒙古芃美电子工程有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA13Q35W5A)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古广浩网络工程有限公司(统一社会信用代码91150104MA0MX7BD2C)遗失财务章一枚,声明作废●遗失声明:内蒙古准兴新能源投资有限公司不慎遗失印文为李龙印章一枚,现声明作废,任何单位或个人使用该印章所产生的一切行为均与本公司无关,特此声明,声明人:内蒙古准兴新能源投资有限公司●遗失声明:包头市奇桐运输有限责任公司不慎将以下车辆道路运输证遗失:蒙B96588,运输证号150203176543;蒙B92969,运输证证号150203173699,特此声明●本人张建国(身份证号152629198101283510)不慎将内蒙古秋实房地产开发有限责任公司开具的秋实第一城北1号楼3单元6层602室的收据一张丢失,收据编号0011158,金额131254元,日期2010年5月6日,现声明作废●张腾龙于2025年6月16日遗失二代身份证,证号150102199612083110,特此声明●邬伟,齐叶遗失馨禾百丽小区7号楼2单元1904号房屋(含车位)购买收据1张,号码0034532,金额551572元,声明作废●内蒙古联合久利农牧业有限公司遗失开户许可证.存款人查询密码及印鉴卡,核准号J1910010515501,账号0550180104000452,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特内蒙古大学支行,声明作废●中瑞立信(北京)教育科技有限公司内蒙古分公司遗失存款人查询密码,核准号J1910013186201,账号0602000609200074476,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明珠支行,声明作废●本人李敏,身份证号152801197912120627,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大御府10号楼804号房收据丢失,(收据编号0000065,收据金额1900059元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒源房地产开发有限公司无关,特此声明作废●内蒙古益福医药有限责任公司的公章(编号1502020018390)和法人章(法人:韩风,编号1502020053932)遗失,声明作废●内蒙古农科院蔬菜所科技服务部(统一社会信用代码91150104MA0R1WJB5L)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●内蒙古锦媛健康咨询有限公司医疗美容诊所遗失诊所备案凭证,备案编号:PDY60656415010517D2212,声明作废●内蒙古童飞建筑劳务有限公司不慎将基本存款账户信息表及密码纸丢失,账户号码0602102109100039040,基本存款账户编号:J1910031323301,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特北环支行,声明作废●曹洪梅不慎遗失内蒙古蒙宽投资管理有限公司开具的爱巢8090小区2-0710号房保证金收据一张,编号7612589,金额3500元,声明作废●王泽涵,性别:男,遗失出生医学证明,编号M150085377,声明作废●呼和浩特市新城区世纪学校遗失中华人民共和国民办学校办学许可证,证号:教民11501024050011 1号,声明作废●呼和浩特市新城区世纪学校遗失民办非企业单位登记证书,证号:民证字第新教A025号,声明作废●内蒙古创栗科技有限公司遗失公章(编号15010510105874).财务专用章(编号15010510105875)及法人章(李大勇)各一枚,声明作废●满洲里市扎赉诺尔区刘娟摊床(统一社会信用代码92150781MA0Q32PB12)遗失公章,编号1506980001803,声明作废●呼和浩特市海英房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150100MA0Q6GGU4A)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废●中戈建工集团建筑工程有限公司于2025年6月1日将原法定代表人张军梅的法人章丢失,现声明作废

锡林郭勒承接产业开发区明安图产业园格盟诺金新能源有限责任公司园区绿色供电项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《锡林郭勒承接产业开发区明安图产业园格盟诺金新能源有限责任公司园区绿色供电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、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书及意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1luG9hiOvWzj6Bm1BrxoE3w,提取码:yape

二、征求意见的公众范围:根据《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目区评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:焦先生,联系电话:15234229963,建设单位联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟正镶白旗明安图镇工业园区,环评单位联系人:付工,联系电话:18347962046,邮箱:1059976904@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401

内蒙古格盟诺金新能源有限责任公司 2025年6月13日

粉煤灰回填自然沟壑生态修复试点项目环境影响评价公众参与第二次公示

《粉煤灰回填自然沟壑生态修复试点项目环境影响报告书》的编制工作已基本完成,即将报送相关环境保护主管部门审批。根据《环境影响评价公众参与办法》及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关规定,现向社会公众公开该建设项目的相关环境保护信息,具体公示内容如下:

一、征求公众意见的范围:粉煤灰回填自然沟壑生态修复试点项目周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众公民、法人及其他组织的代表。

二、公众提出意见的方式和途径:即日起公众可以在10个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,咨询该项目环境影响报告书相关信息,并提出有关的意见和建议。

三、联系方式:建设单位:内蒙古京能盛乐热电有限公司,联系人:岳先生,联系电话:18804718215,通讯地址:呼和浩特市和林县盛乐镇雅达牧村内蒙古京能盛乐热电有限公司;环评单位:内蒙古新创环境科技有限公司;联系人:田女士,联系电话:18748162604,邮箱:1435434405@qq.com

四、公参意见表的网络链接、环境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:链接:https://pan.baidu.com/s/1ujKWc9PjGLu9GxjPIHURkQ,提取码:q4yi,查阅纸质报告书方式:1、内蒙古京能盛乐热电有限公司,地址:呼和浩特市和林县盛乐镇雅达牧村内蒙古京能盛乐热电有限公司。2、内蒙古新创环境科技有限公司,地址:呼和浩特市大学生创业园孵化园10号楼A座。

内蒙古京能盛乐热电有限公司 2025年6月18日

内蒙古创源金属有限公司霍林郭勒市50万千瓦源网荷储一体化(二期)风力发电项目环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

拟建场址位于内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗境内,风电场核定装机总容量500MW,共安装风机50台,实际总容量460MW,共安装风机46台,单机装机容量10MW,选用轮毂高度为125m,风轮直径204m的WTG1机型。根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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/1Nu_Dk9jiRJKZIy2YgOq11Q 提取码:rswa

二、查阅纸质报告书的方式和途径:在内蒙古创源科右新能源有限公司(内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇伊和苏木社区科右中旗机关事务服务中心)设置专人接受社会公众查阅本项目影响报告书征求意见稿。

三、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

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

五、公众提出意见的方式和途径:建设单位:内蒙古创源科右新能源有限公司,建设单位联系电话:18547553079

六、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。在此期间可以查阅建设项目环境影响报告书征求意见稿。

内蒙古创源科右新能源有限公司 2025年6月17日

内蒙古创源金属有限公司霍林郭勒市50万千瓦源网荷储一体化(三期)风力发电项目环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

拟建场址位于内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗境内,风电场核定装机总容量500MW,共安装风机50台,实际总容量440MW,共安装风机44台,单机装机容量10MW,选用轮毂高度为125m,风轮直径204m的WTG1机型。根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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/1BsOm2JpZyAh1dlZPPuI9dA 提取码:7qjk

二、查阅纸质报告书的方式和途径:在内蒙古创源科右新能源有限公司(内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗巴彦呼舒镇伊和苏木社区科右中旗机关事务服务中心)设置专人接受社会公众查阅本项目影响报告书征求意见稿。

三、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

四、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

五、公众提出意见的方式和途径:建设单位:内蒙古创源科右新能源有限公司,建设单位联系电话:18547553079

六、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。在此期间可以查阅建设项目环境影响报告书征求意见稿。

内蒙古创源科右新能源有限公司 2025年6月17日