

这些蔬菜边角料竟是营养界隐形大咖

《中国居民膳食指南(2022)》推荐一般成人餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。像芹菜叶、菠菜、萝卜缨等,都是深色蔬菜的代表。但人们在食用芹菜时,总是将芹菜叶择掉,多食用芹菜茎;在食用萝卜时,大多食用萝卜而并非萝卜缨。事实上,有些蔬菜的边角料营养价值也很大,乃至具有一些特殊的药用功效,最好别扔!

●芹菜叶:比芹菜茎营养价值更高

鲜芹菜叶所含的维生素C、硒、β-胡萝卜素含量均明显优于芹菜茎。每100克芹菜茎的维生素C含量为8.0毫克、鲜芹菜叶22.0毫克,比石榴(维生素C:13毫克/100克)还高;硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分,具有抗氧化、预防衰老等功能,同样鲜芹菜叶硒含量高于芹菜茎,每100克芹菜茎的硒含量为0.57微克、鲜芹菜叶2.0微克,鲜芹菜叶的硒含量是芹菜茎的近4倍;

每100克芹菜茎的β-胡萝卜素含量为340微克、鲜芹菜叶2930微克,快9倍了!因此,鲜芹菜叶比芹菜茎营养价值更高,但要注意芹菜叶要多洗几遍,去掉表面残留的农药。

●菠菜根:可调节血糖

菠菜作为深色蔬菜的典型代表之一,是日常餐桌上的常客。你知道吗?菠菜还被称为“红嘴绿鹦哥”,是因为菠菜的根部是红颜色的,叶子是绿色的,也因此被称为赤根菜。但菠菜根往往会被扔掉,实在可惜!菠菜浅红色的幼根,含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪。尤其是菠菜根中的不溶性膳食纤维具有调节血糖的作用,改善胰岛素的敏感性,进而调节血糖水平。

●萝卜缨:天然维生素

萝卜,又被称为菜头、菜菔,味辛、甘,性温,十字花科的代表之一。萝卜富含碳水化合物、纤维素、维生素、淀粉酶、芥子油、莱菔子素等。可炒食、煮食、生

食,也可加工腌渍、干制,但人们在吃萝卜时,往往不要萝卜缨。

事实上,萝卜缨也是很好的天然食材。第一,热量低,每100克白萝卜缨热量17千卡、青萝卜缨38千卡、小萝卜缨23千卡,是控制体重、减肥人群的不错选择。第二,富含胡萝卜素,青萝卜缨:200微克/100克、小萝卜缨710微克/100克,其可以在体内转化为维生素A,不仅有利于眼睛健康,也有利于皮肤和呼吸道健康。第三,富含维生素C,如每100克青萝卜缨含维生素C达41毫克,对于预防牙龈出血有很好的作用。第四,富含钾、钙、镁、硒等多种矿物质。第五,其丰富的膳食纤维,可改善肠道功能,预防便秘和多种慢性非传染性疾病。

●香菜根:消食下气防感冒

香菜,又名胡荽、香荽、芫荽,原产于地中海沿岸及中亚,相传是汉代张骞出使西域时引入中国。香菜不仅可以作为一种天然调味料,还能当叶类蔬菜食用。做菜时,加入香菜,可凉拌、

炒食、调味,其丰富的维生素C、烟酸及钾、钙、铁等,为人体提供丰富的矿物质和维生素。香菜的根部也是可以食用的,味辛,性温,有利于预防风寒感冒,促进大小肠消食下气。

●小白菜根:清热利水解表散寒

小白菜一年四季均可食用,民间也有“百菜不如白菜”的说法。其营养价值不菲,如每100克小白菜胡萝卜素含量高达1853微克、钙117毫克、钾116毫克、维生素C64毫克。

小白菜完全可以带根食用。特别是又鲜又嫩的小白菜根部,其味甘性寒,也是一味良药,具有清热利水、解表散寒之功效。古人就有用白菜根煮水喝来预防伤寒感冒的做法。虽然吃起来“糙”一点儿,是因为小白菜根含有丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕动,改善便秘。与此同时,还含有丰富的维生素和矿物质,如维生素C、钙、钾、硒等微量有益营养素。

(据《北京青年报》)

分类广告

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

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,如遇要求交纳押金或预付款时,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。

注销公告
博亿达保险销售有限公司包头分公司(统一信用代码91150702MA13RC2JX1)注销通知
依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经理事会决议,拟向登记管理机关申请注销登记,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。

聚酯PEN材料单体煤基2,6-萘二甲酸中试验证项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现发布该项目环境影响报告书征求意见稿,以征求公众意见和建议。

一、征求意见稿网络链接及查阅纸版报告的方式和途径:报告书征求意见稿全文,网络链接: <https://pan.baidu.com/s/13GERTm5luQKccJqoPfCJA?pwd=z5ut>,提取码: z5ut,纸版报告查阅方式:可在建设单位、环评单位所在地查阅纸版报告。

二、公众意见表链接: https://www.mee.gov.cn/xggk/2018xxgk/001/20180102/20181024_665329.html

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、信函等方式给建设单位反馈意见,建设单位:国能包头煤化工有限责任公司,地址:内蒙古自治区包头市九原工业园区神华科技园1号;联系人:孙工;联系电话:0472-5332384,环评单位:北京京环环境技术有限公司;地址:北京市西城区车公庄大街五栋大楼B2-12层;联系人:李工;电话:010-8839770-856

四、公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。

国能包头煤化工有限公司 2025年6月23日

托克托县X005(苗家壕)至Y519(那木架)公路工程项目环境影响评价信息第二次公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》的要求,进行环境影响评价信息公开:

一、工程概况:建设名称:托克托县X005(苗家壕)至Y519(那木架)公路工程项目,建设地点及内容:项目选址于内蒙古呼和浩特市托克托县境内。起点与托克托县沿黄公路衔接,终点与Y519相接,路线全长12.535km(二级/三级公路,14/11.135km)。总投资8782万元。

二、建设单位建设单位:托克托县交通运输局,通讯地址:呼和浩特市托克托县双河乡神呼路99号联系人:刘先生联系电话:15647142898

三、环评单位:评价单位:内蒙古兴鼎环保有限公司,通讯地址:

呼和浩特市新城区碧水路文苑大厦

四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅报告,或发送电子邮件至1149242341@qq.com索取。

五、报告书及公众意见表的网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1t0d1Gw4NORUkJKFtqmuA>,提取码: p8wf

六、公众提出意见的主要方式和公示时间:电话、信件、电子邮件等形式,起止时间为公告起十个工作日内。

公告

注销公告

财富时代小区A座16层业主:

我公司多次通知你办理该房屋领

钥匙等交接手续,至今未来办理,现

公告如下:从即日起七日之内,前

我公司办理房屋交接等手续,如不

办理,因我公司涉及及工程款欠付

等引起的对该房屋占有处置等一

切后果自负特此公告。

内蒙古财富时代置业投资有

限公司 6月27日

大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司海拉尔油田零散井产能建设

工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现发布该项目建设工程的环境影响评价工作,目前已完成环境影响评价报告的征求意见稿,现将其公开征求公众意见。1.报告(征求意见稿)查阅方式:电子邮件

查看网址:链接: <https://pan.baidu.com/s/7cb7a2621353>,提取码: 3y96;

纸质报告查阅地址:山东省东营市黄河路森诺胜利大厦,联系电话:

13668615412,联系人:王工。

2.公众意见表网络连接:公众意见表见下文。

3.征求意见的公众范围:拟建项目周边可能受项目建设直接影响或间接影响的单位、村庄和个体及其他关心本项

目建设的热心人士。

4.公众意见表的填写方式:公众可以通过电子邮件

或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等

提交建设单位,反映与建设项目建设对环境影响有关的意见和建议。

5.公众提出意见的起止时间:自公开日期起10个工作日内。

大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司

巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇生活垃圾无害化处理填埋场延期使用项

目环境影响评价公众参与(第二次)

一、基本信息:项目:巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇生活垃圾无害化处

理填埋场延期使用项目不评单位:中治西北工程技术有限公司,地

点:内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县隆兴昌。

建设内容:本项目现有填埋场设计规模为日处理生活垃圾100吨,于2013年5月开始运营,根据该项目原环评和竣工报告,填埋场库容为55万立方米,最大可达60万立方米。拟通过增加堆体堆高,不增加堆场占地面积的方式对该填埋场进行扩建延

期使用。公众范围:项目周边评价范围公法、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的途径:公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业

等与环境影响评价无关的意见或诉求,不属于环境影响评价公众参

与的内容。征求公众意见稿全文链接: <https://pan.baidu.com/s/157tLiSsElrDBoOhsJ2e5ggk?pwd=9w9r>;

公众意见表见链接: <https://pan.baidu.com/s/157tLiSsElrDBoOhsJ2e5ggk?pwd=9w9r>

报告书查阅地点:包头市昆区钢铁大街86号邮电大厦5楼。

联系人:蔚海云,联系电话:18104788087,建设单位:五原县环境

卫生服务中心

遗失声明

●王军辉将武川县厂汉木台乡

大石槽村土地确权证丢失,经营

权证号1501251021060028J,声明

明作废●呼和浩特市赛罕区春

刚水暖洁具经销店丢失营业执照正本,统一社会信用代码

92150105MA0R73G77G,声明作

废●赛罕区牛拾叁大碗爆肚面馆

●母姓:范亚丽,父亲:张海斌不

慎将孩子张鸣妍(女)生出医学证

明遗失,编号M150216292,出生

时间2012年10月30日,声明作

废●包头市君合城辉劳务服务

东街支行,声明作废●内蒙古瀛

海矿山工程有限公司的开户许

可证遗失,核,核准号J1920111811501,账号

丢失,印章编号15029110013056,

声明作废●内蒙古自治区呼和

浩特市赛罕区敕勒川路街道黑

兰不塔村民委员会遗失内蒙古

农村商业银行股份有限公司呼

和浩特万达广场支行开户许

可证及密码,账号181011040600100091,核准号

J192011040600100091,账号181011040600100091,核准号

1502911040600100091,账号181011040600100091,核准号

1502911040600