

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、莱菔,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、锰、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

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。

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),注销通知书(包青山)注销登字[2025]第00139543号,股东于2025年6月20日决议注销,现已完成税务、工商注销登记,特此公告。

注销公告

杭锦后旗教育实验幼儿园(统一信用代码52150826793641237D)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。

公告

财富时代小区D座16层业主:我公司多次通知你办理该房屋顶钥匙等交接手续,至今未来办理,现公告如下:从即日起七日内,前来我公司办理房屋交接等手续,如不办理,因我公司涉及工程款支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2025年6月27日

注销公告

托克托县红太阳幼儿园(统一社会信用代码52150122M22737222)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,拟向托克托县行政审批政务局(代码91150105MA0Q471U3R)申请注销,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。

公告

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》,大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司委托森诺科技有限公司开展海拉尔油田零散井产能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:电子版报告查看网址:https://pan.quark.cn/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.公众意见网络链接:公众意见表下载网址: http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk01/201810/20181024_665329.html
3.征求意见的公众范围:拟建项目周边可能受项目建设和运营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.公众提出意见的方式:公众可以通过电子邮件或者建设单位提供其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映对项目环境影响评价有关的意见和建议。
5.公众提出意见的起止时间:自公开日期起10个工作日。
大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司

公告

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公告(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,环评单位:中冶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年开始运营,根据该项目原环评和验收报告,填埋场库容为58万立方米,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。
二、公众意见征求的途径:公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与环境评价无关的意见或者诉求,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/157rLiSsELrDBOCHSj2e5ggs?pwd=9r9r;公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_665329.html。
报告书查阅单位:包头市昆区钢铁大街86号邮电大厦5楼。
联系人:阎海霞,联系电话:18110478807,建设单位:五原县环境卫生服务中心

公告

聚脲PEEN材料单体煤基2,6-萘二甲酸中试验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评价报告书征求意见稿,以征求公众意见和建议。
一、征求意见稿网络链接及查阅纸质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/13GEtNm5JuQKcJqogt9CJA?pwd=z5ut,提取码: z5ut,纸质报告查阅方式:可在建设单位、环评单位所在地查阅纸质版报告。
二、公众意见表链接: https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024_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:北京欣国环境科技发展有限公司;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:010-88395770-856
四、公众提出意见起止时间:公示之日起10个工作日。
国能包头煤化工有限责任公司 2025年6月23日

公告

托克托县X005(苗家壕)至Y519(那木架)公路工程环境影响评价信息第二次公开
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:内蒙古包头市沿黄公路顺接,终点与Y519相接,路线全长12.535km(二级/三级公路,1.4/11.135km)。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沿河路新建中路99号联系人:刘先生联系电话:15647142898
三、环评单位:评价单位:内蒙古吉鼎环保科技有限公司,通讯地址:呼和浩特市新城区哲里木路文苑大厦
四、查阅环境影响评价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/1tdo1Gwx4NOR0ukJKFtnmMA,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
2025年6月27日

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

遗失声明

●内蒙古首翔建设工程有限公司(代码91150105MA13TKJ99B)遗失发票章,合同章各一枚,声明作废
●内蒙古正风教育科技有限公司(代码91150105MA0Q471U3R)遗失公章、财务章、合同章、法人章(吉培钧)各一枚,声明作废
●内蒙古凯泰福文化传媒有限责任公司遗失开户许可证,核准号J1910017469601, 账 号0602002509200131909, 开户行:中国工商银行呼和浩特市新城东街支行,声明作废
●内蒙古赢海矿山工程有限公司的开户许可证遗失,核准号J1920011811501, 账 号0603012009200063036, 开户银行:中国工商银行包头昆区支行,声明作废
●内蒙古青城东北阿满餐饮服务有限公司九分公司不慎遗失食品经营许可证正本,编号:JY21501000000063, 声明作废
●朝鲁(身份证号码152825194606210920,已世)将巴音乌兰苏木巴音敖包嘎查忽热小组的草原承包经营权证丢失,草场承包合同编号035,证号:第J15082402110035号,面积2920亩,特此声明

鄂尔多斯市乌兰煤炭(集团)有限责任公司后温家梁煤矿扩大开采范围项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《鄂尔多斯市乌兰煤炭(集团)有限责任公司后温家梁煤矿扩大开采范围项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。
一、环境影响评价报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1IIZV9udj32aTRPONuStkVQ?pwd=vgn(提取码:vgn)
二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书
三、征求意见稿的公众范围: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:鄂尔多斯市乌兰煤炭(集团)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:康工,邮箱:15134906873

●白根秋遗失医师执业证书,证书编号110152222000094,声明作废
●承租人张小杰不慎遗失呼和浩特市赛罕区春刚水暖洁具经销店遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0R73G77G,声明作废
●母亲:范亚丽,父亲:张海斌不慎将孩子张鸣妍(女)出生医学证明遗失,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有限公司财务章丢失,印章编号15029110013048;法人章(谢秀霞)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市万达广场支行开户许可证及密码联,账号:1819101404600100091,核准号:J1910003446705,声明作废
●李彬行遗失警官证,证件号015886,声明作废

●包头市互帮物流有限公司遗失蒙 B42761 的道路运输证,证号150207754666,声明作废
●内蒙古英弗曼森科技有限公司(统一信用代码91150105MA0Q3GPN8A)遗失财务章一枚,声明作废
●东胜区锡日牧仁民族传统食品加工厂(统一社会信用代码92150602MA0NXY5297)遗失苏宁巴雅尔法人章一枚,声明作废
●湖北丝宝股份有限公司呼和浩特经销部遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150000MA0R0JBF65,声明作废
●内蒙古宏盛石油设备安装有限公司遗失公章一枚,编号1527010040443,声明作废
●家人不慎将王忠(身份证号15010219291110301X)火化证原件丢失,声明作废
●化德县疾病预防控制中心工会委员会遗失开户许可证,开户行:中国建设银行股份有限公司化德县支行,账号15050166833600000733,核准号J2036000281001,声明作废
●内蒙古赫陆能源有限公司遗失公章(编号1506000029038)财务公章(编号1506000029039)发票章(编号1506000029040)各一枚,声明作废
●内蒙古第五建设有限公司(统一社会信用代码91150103MA0MYN6P8J)遗失公章、财务专用章、合同章各一枚,声明作废