多吃这些白色食物滋补润燥

白露时节的餐桌上,最为推荐白色的食物。传统医学认为,白色食物具有润燥、健脾的作用,适合大家在初秋时节于日常食用以缓解秋燥。白色的食物有很多,均能融入到一日三餐当中。

莲子

白露时节,熬粥或做羹时不妨加入莲子。

莲子除了富含淀粉,是优质的碳水化合物来源之外,还含有一定量的植物蛋白、B族维生素、矿物质以及植物多酚、莲子碱等成分,莲子的苦味就来自于莲子碱。现代研究表明,莲子芯中富含莲子碱,具有一定镇静效果,有助于缓解心烦、失眠等情况。

不过,莲子碱具有一定刺激性,脾虚的人群要注意,食用后可能会有肠胃不适感。低血压、低血糖人群大量食用莲子碱,可能会加重相关症状,该类人群要避免食用。婴幼儿消化系统还没有发育完全,莲子碱的轻微刺激性都会增加肠胃负担。食用莲子时要去芯煮烂或碾碎,避免呛到。

百合

百合有清热润燥的作用,也是莲子的完美搭档,可以用来煮粥、炖汤、炒菜等。

除了干百合以外,新鲜的百合口感更佳,适合做沙拉和甜品,清炒也不错。干百合经过脱水处理,口感软糯,更适合炖煮。

从营养角度上,鲜百合因为没有经过高温和脱水加工,其所含维生素C、植物化学物等活性成分保留得更加全面,营养流失少。干百合在加工过程中会损失不耐热的维生素,如维生素C,但淀粉、矿物质等核心营养成分没有被破坏,也更容易储存。

银耳

银耳有提高人体免疫力的作用,研究表明甚至可以增加肿瘤患者对化疗的耐受能力。银耳富含可溶性膳食纤维,尤其是银耳多糖这一活性成分。银耳多糖具有辅助降血糖、降血脂、抗氧化和调节免疫力等作用。干制的银耳要泡发以后食用,需要提醒的是,浸泡时间不要太长。银耳既可以与红枣、枸杞、雪梨等食材做成汤羹,也可以与木耳一起炒着吃或焯水后凉拌着吃。

茭白

夏秋交替之际是茭白丰收的时节。作为我国特有的水生蔬菜,茭白在我国长江中下游地区包括浙江、上海、江苏、安徽、湖南、湖北、江西等省市有着悠久的食用历史,随着物流飞速发展,北方地区市场上也有了茭白的身影。

茭白口感鲜嫩清脆,被誉为"水中参"。其能量很低,约每100克含26千卡能量,是减脂人群的理想食物。茭白还是蔬菜家族中少有的含有B族维生素胆碱的食材。胆碱是维持大脑功能、组成细胞膜和神经传递的重要物质,有益健康。在食用茭白时,要先用削皮刀去除根部较老的部分,切薄片或细丝用开水焯烫1~2分钟捞出沥干水分,能有效去除其中的草酸,也能缩短后续烹饪时间。 (据央视报道)

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

鄂尔多斯市亿源煤矿生态复垦修复治理项目(重新报批)环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《鄂尔多斯市亿源煤矿生态复垦修复治理项目(重新报批)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、环境影响报告书征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1kbyNKw4nrlD-tAlLG-zWbw,提取码:b4mu。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价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个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议

建设单位名称:内蒙古亿源煤业有限公司,建设单位联系人:杨总;联系电话:14747757575,建设单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区铜川镇添漫梁村,评价单位:内蒙古碳资产节能环保科技有限公司,评价地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401

内蒙古永和氟化工有限公司新增2.0万吨/年二氟一氯甲烷(HCFC-22)、1.2万吨/年四氟乙烯(TFE)、1.2万吨/年六氟丙烯(HFP)、0.5万吨/年七氟丙烷(HFC-227)等项目及配套设施项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

一、建设项目基本信息:建设项目:内蒙古永和氟化工有限公司新增2.0万吨/年二氟一氯甲烷(HCFC-22)、1.2万吨/年四氟乙烯(TFE)、1.2万吨/年六氟丙烯(HFP)、0.5万吨/年七氟丙烷(HFC-227)等项目及配套设施项目;建设单位:内蒙古永和氟化工有限公司;环评文件编制单位:中冶西北工程技术有限公司;建设地点:内蒙古乌兰察布市四子王旗乌兰察布杜尔伯特工业园区内蒙古永和氟化工有限公司内;建设内容:新增2.0万吨/年二氟一氯甲烷(HCFC-22)、1.2万吨/年四氟乙烯(TFE)、1.2万吨/年六氟丙烯(HFP)、0.5万吨/年七氟丙烷(HFC-227)等项目及配套设施

二、公众意见征求的主要内容:公众提出意见起止时间:2025年9月11日至2025年9月24日;报告书(征求意见稿)全文链接:https://pan.baidu.com/s/1tE20HZIrYUij4DBSaV1Vdg 提取码:m2bk,公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

三、公众提出意见的方式和途径:联系人:赵先生,邮寄地址:内蒙古永和氟化工有限公司,联系电话:15560610930,电子邮箱:262271952@qq.com,建设单位:内蒙古永和氟化工有限公司

呼和浩特市再生资源总公司债务核销公告

债务人:呼和浩特市再生资源总公司,统一社会代码:91150104114151990l注册地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区大东园37号(供销学校4楼)联系人:张一鸣,电话:15335555936

就下列债务核销事宜公告如下:债权人:张海、兰飞、段其东、王彦来、武根顺、柏震涛、阎俊清、乌兰托亚、马晨光、任英玲、闫筠、陈瑞、赵剑、苏和、王杏花、任兰婕、王秀芳、陈桂兰、张淑珍、石珍、郭海英、高五一、王春芳、张召亮。以上24名债权人已失联超过20年。根据《民法典》第575条,债权人长期失联视为默示免除债务。申报期限:自公告之日起7日内债权人带上佐证材料来我公司核实清查。逾期未申报则债务正式核销,本公司不再承担清偿责任。

债务人(签名):呼和浩特市再生资源总公司

呼和浩特市再生资源总公司债务核销公告

债权人:呼和浩特市再生资源总公司,统一社会代码:91150104114151990l,注册地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区大东园37号(供销学校4楼)联系人:张一鸣,电话:15335555936

债务人姓名:张海,王常润,吉宾,王尚书,张宏,于江宏,王飞,贾美同,白成亮,石秉恒,于凤英,孟宇成,田建民,于运萍,货场,郭永华,李成贵,苗森林,赵连文,张万金,冯向东,梁志坚,王飞,牟庆慎,姜丽丽,郝宏云,李全荣,卜双林,李红兵,苏木亚,雷玉明,张沈怀,郑风敏,张涛,王志刚,王俊明,刘全忠,乔根亮,程国庆,刘继平,什拉门更,陈国壮,郭振华,巴达拉夫,岳荣忠,苏中原,张春生,张紫气,潘世和,田和香,沈郁华,李榆生,陈兰,胡明春,王连文,张治平,白玉枝,桑有成,吴学成,刘宏运,王根心。以上61名债务人均为有姓名,身份证号不详,住址不详,请债务人本人或知情人联系债权人核实身份。

现依据《中华人民共和国民法典》第六百六十七条、第六百七十六条之规定,公告催告:限债务人自本公告发布之日起7日内带上佐证材料来我公司核实清查并向债权人清偿上述债务。

内蒙古锦泰川宏煤炭有限公司川宏煤矿技术改造项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古锦泰川宏煤炭有限公司川宏煤矿技术改造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/1EBwn81p0N8_mbuW5iU0yHA,提取码:9m8a

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:胡先生,联系电话:18204925765,建设单位联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇红进塔村,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

内蒙古锦泰川宏煤炭有限公司 2025年9月15日

公 告

内蒙古开泰投资发展有限公司及法定代表人邱彬俊先生:

贵公司在内蒙古呼和浩特市玉泉区开发建设的开泰小区项目占地约16亩,总建筑面积32068.49平方米,共3栋楼264户。2019年以来呼和浩特市政府大力推进房地产产权办理工作,我街道办事处多次与你公司及法定代表人致电,你方长期回避沟通。由于长期无法与你方取得联系,导致开泰小区产权办理无法推进。

鉴于贵公司一直未推进开泰小区产权办理工作,现特函告知如下:

1、请你方切实履行企业主体责任,积极处理项目产权办理相关问题。

2、为维护居民切身利益,若贵公司仍不推进办理产权手续,我街道办事处将按照《呼和浩特市解决历史遗留住宅类"登记难"问题专项行动实施方案》等相关文件推进开泰小区产权办理工作,因此产生的一切责任和相关费用均由贵公司承担。

请贵公司及法定代表人在看到本公告后,务必于2025年9月30日前联系我街道办事处,明确告知是否继续履行企业主体责任。若逾期未回复,视为你方拒不配合办理产权相关工作,我街道办事处将依据相关规定推进后续工作。

联系人:王子运,联系电话:15335554407

呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯路街道办事处 2025年9月12日

内蒙古润态再生资源有限公司废旧塑料再生项目环境影响报告书征求公众意见登报公示

一、依据:我单位拟建设"内蒙古润态再生资源有限公司废旧塑料再生项目环境影响报告书",已确定环境影响报告书编制单位,根据《中华人民共和国环境保护法》,《中华人民共和国环境影响评价法》,《建设项目环境保护管理条例》,《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现征求公众意见。具体如下:

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古润态再生资源有限公司废旧塑料再生项目;2.建设单位名称:内蒙古润态再生资源有限公司;3.建设单位联系方式:联系人:徐磊;联系电话:13033538888;4.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;5.建设地点:内蒙古包头铝业产业园区。6.建设内容:本项目为新建项目,厂址位于内蒙古包头铝业产业园,总投资3000万元,分两期建设,共11条生产线,其中一期建设5条。二期建设6条。7.建设规模:生产规模为年产35000吨PP颗粒,15000吨PE颗粒,20000吨吨袋、10000吨塑料制品。8.征求意见的范围:项目周边可能受到影响区域。

三、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9月10日至2025年9月24日止);2.征求公众意见的环评报告全文及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Rq29wVKMv8PFutwvx2RbBQ 提取码:nc3i。3.环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古润态再生资源有限公司

四、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。联系人:徐磊,联系电话:13033538888,邮寄地址:包头市东河区铝业工业园区内蒙古润态再生资源有限公司,电子邮箱:986752064@qq.com

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

声 明

本公司杭州京乐淘电子商务咨询有限公司(统一社会信用代码91330104MA28XE6981)现声明:由本公司持有的内蒙古心淘网络科技有限公司行政公章(编号15012110026360)自即日起不再用于本公司经营活动,自登报之日起,任何使用该公章签订的合同、文件等均视为无效,由此产生的法律责任与本公司无关。

声明单位:杭州京乐淘电子商务咨询有限公司2025年9月1日

注销公告

内蒙古三科科技有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0N7NN64B)因没有在线数据处理与交易业务也没有开展相关的业务模块特此声明注销增值电信业务经营许可证经营许可证编号蒙B2-20220499特此公告。

通 知

呼和浩特市塞外桃园生态发展有限公司定于2025年9月30日上午9:00在呼和浩特市和林格尔县新店子镇胶泥湾行政村公司会议室开股东会,审议公司高管、注册资本变更事宜,请各位股东准时到场参与,逾期我公司将遵循公司法第四十四条规定决定变更事宜,特此通知。

遗失声明

●科尔沁左翼中旗架玛吐镇实行屯村股份经济合作社不慎遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司科尔沁左翼中旗孝庄大街支行开户许可证,核准号J1993000746301,账号91500601000148301 2;遗失公章一枚,编号1505210008951,声明作废

公 告

根据内蒙古自治区能源局《内蒙古自治区综合经济工作领导小组化解煤炭过剩产能实现脱贫发展专项工作协调办公室关于报送2020年度我区化解煤炭行业过剩产能退出煤矿名单的通知》"内煤能运字(2020)91号"文件要求及内蒙古自治区能源局"内能源公告(2025)10号"煤矿关闭退出公告,霍林郭勒市满都拉煤矿有限责任公司煤矿(统一社会信用代码:91150500939566 55XY,法定代表人,史忠良)自愿申请关闭退出产能,现向社会发布公告,如有与我公司发生债权债务、工伤赔偿、劳动纠纷等相关事项,自公告发布之日起带相关证件(资料)尽快与我公司联系予以解决。

联系人:张栋国,联系电话:13514751732特此公告

霍林郭勒市满都拉煤矿有限责任公司

2025年9月12日

声 明

因我公司原有公章(编号1502040077311)、财务专用章(编号1502040077312)、法定代表人专用章经长期使用已出现磨损影响使用,现决定作废以上印章,从2025年9月9日启用新的公章。

原有公章、财务专用章、法定代表人专用章从2025年9月9日起正式失效,不再具备任何法律效力。失效后,任何单位或者个人使用此公章的活动,均与我公司无关,我公司不承担任何责任。

特此声明!

包头市大青山机械制造有限责任公司 2025年9月9日

内蒙古昌瑞半导体科技有限公司12寸重掺砷衬底片量产技术研发项目环境影响评价信息公开

一、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方式和途径:查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1jV9h5QTDJG_7bVPrG9TORw?pwd=1cak,提取码:1cak

二、征求意见的公众范围:本项目周边的单位、住户

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1lUUwDlALpK3H3bc3mMPlbg?pwd=3ii1,提取码:3ii1

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.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:1336410266@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后5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

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古昌瑞半导体科技有限公司,联系人:郝经理,15104718015

内蒙古昌瑞半导体科技有限公司 2025年9月10日

●内蒙古国振能源科技有限责任公司(统一社会信用代码91150102MACYLFGR8G)遗失公章、财务章、合同章及李明强法人章各一枚,声明作废●鄂尔多斯市煜达煤炭运销有限责任公司(统一代码91150602MA7J5L327P)遗失公章(编码15060210046426).财务章(编码15060210046427).合同章(编码15060210046429)及法人章(郝帮)各一枚,声明作废●呼和浩特市日权广告有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0R1FMM8H,声明作废●赤峰市松山区星小荷儿童康复中心《民办非企业单位登记证书》正副本遗失,民证字第SS110495号,统一社会信用代码52150404MJ23833236,声明作废●内蒙古坤阳科技有限公司的查询密码单遗失,核准号J1910024083001,账号06020007092000923323,开户银行:中国工商银行呼和浩特市光明支行,声明作废●内蒙古信恒佳汇商贸有限责任公司的法人章遗失,法人:代超,编号15020410020487,声明作废●鄂尔多斯市中远暖通科技有限公司的公章(编号1506270002360).和财务专用章(编号1506270002361)遗失,声明作废●卓资县乡村农牧业农民专业合作社公司遗失卓资蒙银村镇银行旗下营支行开户许可证,核准号J2035000141801,声明作废●内蒙古蒙美建筑安装有限责任公司(统一社会信用代码91150100397352783A)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古程俊建筑材料有限公司遗失密码纸,账户号码:06020030092001761 27,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新城支行,基本存款账户编号:J1910030730101,声明作废●青山区都乐琴熟食店的公章遗失,公章编号15020410056097,声明作废●内蒙古博大物流有限公司名下厢式货车蒙AZ2137的营运证丢失,证号150102004759,声明作废●李俊遗失内蒙古建发房地产开发有限责任公司工商局草原夏威夷项目部开具的时光城7号楼1单元1402室房款收据一张,金额181750.00元,声明作废●徐美荣遗失内蒙古建发房地产开发有限责任公司工商局草原夏威夷项目部开具的时光城7号楼1单元1402室房款收据一张,金额181750.00元,声明作废●本人张慧琴(身份证号150104195705010 02X)不慎将与呼和浩特市金鼎立房地产开发有限责任公司食府花园小区五号楼四单元一层东户(现五号楼四单元一层东室)的入住通知书(回迁)原件遗失,日期2011年12月20日,声明作废●包头市久福装饰有限责任公司遗失公章(印章编号1502040116642)一枚,声明作废

●呼和浩特市国土资源局赛罕分局遗失机关单位法人证书,统一社会信用代码11150100011533195W,声明作废●内蒙古军为企业管理有限责任公司(统一代码91150103MA7YQLPP39)遗失公章,编号15010310011602,声明作废●和林格尔县潜资石业有限公司(统一社会信用代码91150123772242958C)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古医科大学高明宇(学号2023041535)黄馨语(学号2023041547)额济纳(学号2021040391)王一凡(学号2024041921)遗失学生证,声明作废●内蒙古励辉机械设备租赁有限公司(统一代码91150203MA13RRF0G)的公章遗失,编号1502030077128,声明作废●伍尔特(天津)国际贸易有限公司呼和浩特分事处(统一社会信用代码91150100MA0R0BY240)遗失营业执照正副本各一份及公章一枚,声明作废●察哈尔右翼后旗众卓建材销售部(个体工商户)遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150928MADA0M6Q0W,声明作废●李文静不慎遗失中华人民共和国道路货物运输经营许可证正副本,经营许可证号:霍字150581002498号,声明作废●不慎将内蒙古东翔物流有限公司的蒙B95201的道路运输证遗失,证号150203018913,声明作废●鄂尔多斯市驰运商贸有限公司(统一代码91150602MA13NUA103)遗失公章(编码1527010161628),合同章(编码1527010161632)及法人章(苏小刚),声明作废●内蒙古蒙拓联丰水泥制品有限公司将开户许可证遗失,开户银行:内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司伍什家支行,账号040170122000000008521,声明作废●内蒙古达通新能源汽车物流有限公司(统一社会信用代码91150123594618632Y)遗失原法人(徐荣)章一枚,声明作废●内蒙古中视杰科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0NNW000W)遗失公章(编号1501020018351).财务专用章.法人(应蓉)章.合同专用章各一枚,声明作废●朱莉婕(152522199103200004X)、白桦(150105198412210013X)遗失恒大养生谷11区3号楼2单元601室的商品房买卖合同原件,合同编号YS2020046539,特此声明