甜蜜的西瓜,为啥叫“报恩水果”?

炎炎夏日,各类西瓜集中上市。在空调房里吃西瓜,是众多网友夏天最治愈的快乐。令许多人意想不到的是,甜蜜的西瓜不仅爽口好吃,居然还低糖低脂,含糖量也处于常见水果中较低水平。

不仅健康人群可以大快朵颐,部分高血压、糖尿病患者也可遵医嘱适量“解馋”,西瓜因此获得“报恩水果”的美名。一起听听专家怎么说。

西瓜是低糖、低热量的水果代表

西瓜甜度高,许多人想当然地认为含糖量、热量也高。北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说:“同等重量下,西瓜是常见水果中含糖量、热量较低的一档,热量负担低于绝大多数甜水果。”

专家介绍,每100克西瓜中,实际水分含量达90%以上,含糖量仅为5~7克左右,热量大约只有30大卡。

更难能可贵的是,西瓜中的“糖”大部分是果糖。果糖的升糖指数低,代谢不依赖胰岛素,适量食用,短期内对血糖波动影响不大。

相比蔗糖而言,果糖甜度更高。这也是为何西瓜含糖量“友好”,但甜蜜不减的秘密。

此外,甜蜜的西瓜还富含钾、镁等多种电解质,补水的同时还能及时补充电解质,有效缓解暑热、流汗带来的疲惫乏力。

西瓜果肉富含番茄红素。研究表明,相比番茄,西瓜中的番茄红素更易被人体吸收利用,对心血管健康等有积极作用;西瓜所含的维生素C能够减轻紫外线对皮肤的伤害;瓜氨酸也有助于舒缓血管、促进身体血液循环。

西瓜好吃但“瓜饱”不宜

“半个西瓜配勺卖”是多个西瓜摊点的标配。甚至有人把西瓜当饭吃,认为“瓜饱”既可口又减脂。

西瓜“甜”而不显“糖”,往往让人不经意间就吃多了。窦攀说,西瓜本身不存在健康隐患,真正影响身体健康的,是食用量和食用方式。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说,不建议把“瓜”当“饭”吃。西瓜中蛋白质含量低,长期替代正餐,容易造成肌肉流失,体脂率上升,反而容易发胖。“用西瓜替代甜食、甜饮料倒是个不错的主意。”

专家举例,半个西瓜可食用果肉常在2斤左右,仅从总糖量来看,约相当于一瓶至一瓶半500毫升可乐。“西瓜一次性摄入过多,也容易对肝脏、胰腺、胃肠道等器官造成负担。”窦攀说。

首先,西瓜中的果糖主要依靠肝脏完成代谢,过量摄入会增加肝脏代谢负担,增加非酒精性脂肪肝风险。

其次,西瓜除果糖外也含有葡萄糖,如大量食用,其中的葡萄糖可直接升高外周血糖,刺激胰岛素分泌,增加胰腺的分泌负荷。

第三,未被及时吸收的果糖会在肠道内发酵,引发腹胀、排气增多。冰镇食用时,还会刺激肠胃,容易出现腹痛、腹泻等不适。

如何正确“吃瓜”?

范志红说,一般情况下,高血压患者是适合吃西瓜的。西瓜是膳食中钾的良好来源,有利于改善膳食中的钾钠比例,减少钠的升压作用。糖尿病患者血糖控制良好者,也可遵医嘱定量食用。

专家提示,高血压患者若无肾功能异常,可适量食用西瓜。但若合并肾病或正在服用保钾利尿剂等,则需遵医嘱食用。易腹泻、消化吸收不良者,肠易激综合征患者建议少吃西瓜,特别是冰镇西瓜;有心脑血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

正常人群每日食用西瓜应控制在200~350克左右,并相应减少当日其他水果摄入;避开空腹、睡前时间段;尽量食用常温西瓜,减少肠胃刺激;老、幼、病人群需格外注意勿多食。

范志红特别提示,夏季高温,切半西瓜最好尽快食用,不要在室温下存放太久。吃的时候最好切掉表层果肉,表层增殖的微生物最多,下层相对比较安全。

(据新华社报道)

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

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。

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

内蒙古库布齐沙漠鄂尔多斯南部新能源基地4.5GW风电项目环境影响评价征求意见稿公示(第二次公示)

根据《中华人民共和国生态环境法典》、《环境影响评价公众参与办法》相关要求,对《内蒙古库布齐沙漠鄂尔多斯南部新能源基地4.5GW风电项目环境影响报告书》征求意见稿进行公示。现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

一、项目概况:内蒙古库布齐沙漠鄂尔多斯南部新能源基地4.5GW风电项目位于内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗境内。本项目新建4.5GW风力发电机组,同步建设集电线路、检修道路等配套设施。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文:链接:https://pan.baidu.com/s/1_LX_9qBnkABeGl_i_emDaQ,提取码:anqm。2、查阅纸质报告书方式与途径:可电话联系或前往内蒙古华能库布齐能源有限公司查阅报告。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1BY9UebwSIEoNO2oIVUY1AQ?pwd,提取码:hwxf。

四、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

五、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

六、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古华能库布齐能源有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市锡林南路15号,联系人:贺龙,联系电话:0471-6391606,邮箱:449128016@qq.com

内蒙古华能库布齐能源有限公司 2026年8月11日

公 告

为明确呼和浩特市新城区古文化广场城中村和棚户区回迁安置房项目(以下简称“本项目”)房屋权属,维护不动产交易秩序,保障回迁安置居民合法权益,现就本项目相关事宜郑重公告如下:

本项目位于呼和浩特市新城区通道街以东、天府小区以南、北郊公园以北。2012年8月,原呼和浩特市土地收购储备拍卖中心(以下简称“市收储中心”)、呼和浩特市新城区人民政府(以下简称“新城区政府”)委托呼和浩特市蒙力威房地产开发有限公司(以下简称“蒙力威公司”)作为代建单位对本项目进行建设,并明确约定所建房屋系回迁安置用房,不得对外销售或抵押。2017年,因蒙力威公司停止项目建设,2018年,市收储中心、新城区政府依法与蒙力威公司解除了委托代建关系。此后,呼和浩特市听城建设发展投资有限责任公司(以下简称“我公司”)受新城区政府委托,接手并完成了本项目的后续建设任务。依据呼和浩特市相关遗留项目处置政策,本项目房屋的不动产权属已依法登记于我公司名下。因此,我公司是经不动产登记机构依法登记确认的本项目房屋的唯一合法权利人。

本项目全部房屋,其性质始终为城中村和棚户区改造回迁安置房,其建设目的系为保障被征收安置居民的合法权益。除经新城区人民政府正式批准外,任何单位与个人(包括但不限于蒙力威公司及其关联方、康计表等)均无权对本项目房屋进行销售、转让、抵押或以任何其他形式进行处置。蒙力威公司等主体在代建关系解除后,对本项目房屋已无任何处分权。我公司提请社会公众,特别是潜在购房人、相关金融机构及企业,充分注意以下法律风险:

1.任何未经新城区政府批准及我公司认可的、向蒙力威公司、康计表等主体购买本项目房屋的行为,均无法办理合法的房屋所有权转移登记。2.因无权处分行为产生的任何买卖、抵押合同纠纷,相关责任均应由无权处分人及与之交易的相对方自行承担。我公司作为合法权利人,保留对一切侵害我公司物权的行为依法追究法律责任的权利,包括但不限于申请确认相关合同无效、提起侵权损害赔偿之诉等。

为维护社会公共利益、保障回迁安置工作顺利推进、稳定不动产市场秩序,我公司特发布本公告。敬请社会各界周知,审慎判断,避免因信息不对称或误解而蒙受不必要的经济损失与 法律纠纷。

特此公告。

呼和浩特市听城建设发展投资有限责任公司
2026年8月11日

乌海市华银煤炭有限责任公司煤矿资源整合项目环境影响评价公众参与第二次公告

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

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的方式和途径:公众需要了解本报告书详情,请直接从网络链接地址下载:链接:https://pan.baidu.com/s/1tOJ59n2dejFEG4wGvXwgvg,提取码:rqc9;如需纸质报告书可直接联系环评单位。环评单位名称:内蒙古中昱环保咨询服务有限公司。联系人:张婷婷,联系电话:15661182421,电子邮箱:1498774852@qq.com

二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企业事业机关单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名和单位名称及基本情况。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表的网络链接地址:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以从网站下载环境影响报告书全文的网络链接直接查看该建设项目的环境影响报告书,或直接与评价单位联系索取纸质报告书;公众意见表可以从上面的网络链接直接下载,下载后公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:周子亮,联系电话:18547300544,邮寄地址:内蒙古自治区乌海市乌达区巴音赛西街

五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:乌海市华银煤炭有限责任公司 2026年8月10日

包头铝业有限公司高纯铝均质化提升技术改造项目环境影响报告书登报公示

一、依据:包头铝业有限公司委托内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司对该项目环境影响评价工作,该环境影响报告书的征求意见稿已编制完成。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,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.项目名称:包头铝业有限公司高纯铝均质化提升技术改造项目.2.建设单位:包头铝业有限公司.3.建设单位联系方式:联系人:孙科长,联系电话:18648648880.4.环评单位:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司.5.建设地点:技改项目位于现有超高纯铝项目厂区内。6.项目概况:技改项目主要针对精铝生产中的精铝锭铸造工段,现有对三层液4N电解精铝液进行进一步提纯,建设1台10吨矩形倾动式燃气加热保温炉、侧壁精炼装置、板式过滤箱,配套建设标准化氯气设备及配套的附属设施,提纯后的4N8铝液再进入现有工序进行铸锭,总投资为420万元。

三、公众意见征求的主要内容:征求公众对本项目环境影响有关的意见和建议。公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容。(1)起止时间:2026年8月4日至2026年8月17日止;(2)征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1x9G0_6NmlaRUcA781QFFcw 提取码:8hd3,(3)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1gCeK3HUtYJHyW0wgbaOhRQ 提取码:9aqt);(4)征求意见稿纸质查阅点:包头市高新区黄河大街时代广场C座701。

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:孙科长,联系电话:18648648880

包头铝业有限公司 2026年8月10日

声 明

内蒙古达志建筑劳务有限公司驻西乌珠穆沁旗银漫矿业2025年银漫矿业有限责任公司绿化工程,组织机构及人员已完成施工,施工期间未发生安全事故,施工人员无职业病及安全纠纷,特此声明。内蒙古达志建筑劳务有限公司2026年8月11日

公 告

呼和浩特市同心德市政工程设计研究有限公司,请于2026年8月21日前来小黑河镇人民政府214室协商工程款支付事宜,特此公告。玉泉区小黑河镇人民政府2026年8月11日

遗失声明

●内蒙古万营供应链管理有限公司遗失蒙BA6567道路运输证,证号150205043069,声明作废

遗失声明

兹有原“华能满洲里煤化工有限责任公司”(统一社会信用代码91150781676907139K),因破产清算,已于2023年4月27日由呼伦贝尔市扎赉诺尔区人民法院裁定破产,并于2023年6月15日完成工商注销登记。该公司不慎遗失由内蒙古自治区生态环境厅签发的《排污权交易签证》(交易签证编号:2012-032)及《排污权交易合同》(合同编号蒙-2012-032),现声明作废。特此公告。

声明人:华能内蒙古东部能源有限公司(原公司出资人),联系人:杨浩,联系电话:15049738777,日期:2026年8月11日

●新城区金耐尔金属加工厂(统一社会信用代码92150102MA0NQ6647T)遗失公章.财务章及水继全法人章各一枚,声明作废

关于身份证办理营业执照的免责声明

声明人:杨丛香,身份证号652302198203231529

本人就阿拉善左旗巴彦浩特镇小玉米量贩恩一一烧烤一分店(个体工商户)(统一社会信用代码92152921MAK3BWCMX4)的工商登记事宜,本人在此郑重声明:

一、本人从未自行申请,本人曾口头表示同意办理,但并未实际参与该个体工商户的任何办理过程,亦未在相关登记文件上签字确认,该个体工商户的工商登记系郭亮红在2025年12月31日截止。

二、该个体工商户实际控制人郭永红、郭亮红,曾拍摄一段视频,视频中本人虽口头表示“同意办理营业执照”,未授权办理该个体工商户的其他任何事项,且已于2025年12月31日失效。

三、在上述期间,本人曾与郭亮红签订一份授权委托书,但该委托书的授权范围仅限于办理营业执照登记,且授权期限仅限于2025年10月15日至2025年12月31日到期后已自动失效。

四、本人从未实际参与该个体工商户的任何经营管理,该个体工商户自设立以来对外产生的一切债权债务、经营合同、借贷担保等及其他法律行为,均与本人无关,本人对此不承担任何法律责任。

声明人:杨丛香 日期:2026年8月10日

中国移动内蒙古公司超级基站和应急卫星网能力升级工程(变更环评)环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。**一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接**:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1tQSs-IGEuAzlfAGW7VQqrw 提取码:6jmh。**二、查阅纸质报告书的方式和途径**:现场索取。**三、征求意见公众范围**:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。**四、公众提出意见的方式和途径**:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。**五、联系方式**:杨工,394693464@qq.com。**六、公众提出意见的起止时间**:本公告公布之日起10个工作日内。

中国移动通信集团有限公司内蒙古分公司

●内蒙古建欣商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150103MAE0YDCY8B)遗失财务.合同章及发票章各一枚,声明作废●本人高继军,身份证号152824198607284210,承租京源港国际汽配城有限公司东13栋6号商铺,将2025年8月10日交纳的保证金5000元收据原件丢失,由此产生的任何后果都将由本人承担,与京源港无关,特此声明作废●鄂尔多斯市百宏商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA13RXBX97)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古信生源汽车贸易有限公司(统一社会信用代码91150103341277374J)不慎遗失财务专用章一枚,声明作废●准格尔旗贵荣华煤业有限公司(统一社会信用代码91150622MA0PY978XB)遗失公章.财务章.法人章各一枚,声明作废●土默特左旗财丰种养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150121MA0MX6D575)遗失公章一枚,声明作废●吴虹艳不慎丢失内蒙古奈伦房地产开发有限责任公司开具的奈伦城市亮点7#-3-604#内蒙古自治区房地产开发销售预收款凭据1张,发票代码:215001119069,发票号码:00596013,金额:656616元,特此声明●玉泉区驰升食品经销部(个体工商户)(统一社会信用代码92150104MAEA6Y5K2U)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区永泰城金色森林美容养生会馆遗失卫生许可证副本,编号:赛卫公字[2026]第F-0289号,声明作废●内蒙古恒通劳务有限责任公司工会委员会(代码81150602MC43117588)的公章遗失,特此声明●内蒙古佳协会展服务有限公司遗失开户许可证.存款人查询密码及公章.财务章.武淑珍法人章各一枚,账号003101201200101704,核准号J191001165401,开户行:内蒙古银行呼和浩特五塔支行,声明作废●内蒙古新燃态科技有限公司(代码91150121MAEW0TF142)遗失营业执照正副本及公章、财务章各一枚,声明作废

●马凯遗失收款收据联1份,收据编号:4006196,声明作废●玉泉区人民检察院米军林遗失工作证号J15082005工作证,现予以登报声明作废●内蒙古弘华晟咨询服务有限公司遗失朱亚楠原法人章一枚,印章编号15022110012592,声明作废●董拓遗失警官证,警号053587,声明作废●内蒙古新翰企业管理服务有限公司遗失开户许可证,核准号:J191001353090 1,账号:1505017066560000033,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特机场路支行,声明作废●田月英遗失与内蒙古金德房地产开发有限公司签订的购买观澜国际小区A区1号楼3单元1楼西户拆迁回迁安置合同,面积91.54平米,声明作废●内蒙古亿腾房地产开发有限责任遗失鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特市惠民支行密码单一份,账号86710030142100041 4,声明作废●不慎将内蒙古天源能源有限公司的“年加工500万吨重油生产改性沥青”项目的《排污权交易签证》(编号2013-088)《排污权交易合同》(编号蒙-2013-088)丢失,声明作废●内蒙古养元健康管理有限公司不慎遗失李四平法人章一枚,备案编码1508020061025,声明作废●玉泉区世通食品经销店(统一社会信用代码92150104MA7M4A6N5Y)遗失公章一枚,声明作废●玉泉区圣希泽福食品经销店(统一社会信用代码92150104MA0QGR7F9F)遗失公章一枚,声明作废●本人徐林鹏2023年6月9日不慎将泽信青城一期19-C-101仓房购房合同及票据,一起丢失,特此声明补办●布平不慎遗失中华人民共和国税务检查证.证件类别:征收管理部门专用税务检查证,证号:内税征150102240001,声明作废●包俊哲(男)的出生医学证明遗失,编号T150154417,声明作废