

内蒙古天皓新材料科技有限公司

煤矸石硅铝基材料

年提取1000t多品种氧化铝

实验线项目环境影响评价

公众参与征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令 第4号)的要求,现将《内蒙古天皓新材料科技有限公司煤矸石硅铝基材料年提取1000t多品种氧化铝实验线项目环境影响评价报告书》征求意见稿公示如下:1、征求意见稿获取方式自公示日起5个工作日内,公众通过信函、电子邮件或其他方式函索纸质版或网络连接获得。建设单位联系人:杜云峰;电话:15947506660。报告书编制单位:内蒙古百瑞兴环保科技有限公司,邮箱:2248289439@qq.com。地址:内蒙古呼和浩特市清水河经济开发区现有厂区内。链接:https://pan.baidu.com/s/

1U4rBugdSlvt5xYTNokrYNQ。提取码:p9dd 2、征求意见的公众范围:厂址周边公众 3、公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/10syqpALIHYSnxe - BZ3BrUnw。提取码:4kfi 4、提出意见的起止时间:自公示日起5个工作日。

遗失声明

●乌审旗无定河镇堵嘎尔湾村股份经济合作社的开户许可证丢失,核准号:J2057002027801,账号:05370601040000595,开户银行:中国农业银行股份有限公司乌审旗无定河支行,声明作废。

●不慎将内蒙古德源水务有限公司工会开户许可证81150625MCS146352M丢失,核准号:J2056000607801,账号:0612080509200189859,法定代表人:孟攀,开户银行:中国工商银行杭锦支行,开户日期:2020年7月23日,声明作废。

●鄂尔多斯市闻达商贸有限公司(代码:91150602MA0NRA8T0Q)的合同章丢失,声明作废。

●杭锦旗锡尼丰利盛园林绿化中心(代码:92150625MAC5XCAH9R)的公章、财务章、法人章丢失,声明作废。

●内蒙古一六八物流运输有限公司运输证丢失,证号:150205046341,车牌号:蒙B81402,证号:150205041793,车牌号:蒙B7H118挂,声明作废。

●乌海市爱民商贸有限公司遗失公章,备案编码:1503020032352声明作废

●内蒙古蒙宁律师事务所郝俊博,因保管不善将内蒙古自治区司法厅2024年9月18日颁发的律师执业证丢失,执业证号:11508202410818052。

●内蒙古枫喆电子商务有限公司遗失法人章(法人:刘利斌),代码:91150102MADWPLXK7D声明作废

●呼和浩特市赛罕区谊和康茶叶行(个体工商户)遗失公章、财务章、法人章,(法人:李嘉豪),统一社会信用代码:92150105MACL3J8R8K,声明作废

●达拉特旗餐饮商会(代码51150621075573508T)的财务专用章、法人章(编号:1506210008352)丢失,声明作废。

拍卖公告

受相关单位委托,我公司定于2026年5月27日10时至2026年5月28日10时(延时的除外)在京东网资产竞价网络平台(网址https://zcpm.jd.com/)。京东拍卖搜索:内蒙古及时雨拍卖有限公司)举行网络在线拍卖,标的一:医用防护口罩(3M)1860*20,534个(型号:(3M)1860*20),效期到2026/10/19,起拍价:157209.6元;标二:医用防护口罩(3M)1860*20,270个(型号:(3M)1860*20),效期到2026/10/20,起拍价:79488.00元。报名及标的物展示时间:从即日起至平台规定时间止。

请扫描公告二维码关注我公司公众号查看所有标的详情及竞拍须知!

联系电话:13488572202

内蒙古及时雨拍卖有限公司

2026年5月20日



蛋白质该怎么吃

蛋白质是组成人体细胞、组织的重要成分,约占人体全部质量的18%,我们身体的每一个细胞和所有重要的组成部分都有蛋白质的参与,可以说,整个生命周期都是无法离开蛋白质的。这一对每个人来说都意义重大的营养成分,我们到底该如何科学摄入呢?

植物蛋白质和动物蛋白质

动物蛋白质主要来源于禽、畜、鱼类和昆虫等的肉、蛋、奶。动物蛋白质的种类和结构更加接近人体的蛋白结构和数量,且一般都含有人体必需的8种氨基酸,特别是蛋制品和奶制品,所以,动物蛋白质比植物蛋白质营养价值高。

豆类富含植物蛋白质,且大豆蛋白是唯一的植物性完全蛋白。大豆制品如豆腐、豆浆等,含有人体必需氨基酸,与糙米、全麦面包等谷物同食,可提高蛋白质的利用效率。坚果和种子也是优质植物蛋白质的来源。植物蛋白往往与膳食纤维、抗氧化剂、维生素和矿物质一起存在,这也意味着在降低胆固醇、稳定血糖、促进肠道健康和减少炎症上,可能有更大的优势。

合理控制蛋白质的摄入量

根据《中国居民膳食指南(2022)》,大多数活跃的健康成年人每日每千克体重补充0.8~1.0克蛋白质,就足以支持增肌和健康。也就是说,一个体重60千克的成年人,每天的蛋白质摄入量应该控制在48~60克。

每天摄入适量的奶制品、大豆、肉类及坚果,通过动物蛋白质和植物蛋白质的搭配,就能提高蛋白质的整体利用效率。做到优先食补、按需定量、均衡为本,选择多样化、优质的天然食物,并采用健康的烹饪和饮食模式,才能促进长期健康。

“不要给肾脏增加工作量”

即使是蛋白质,摄入过多也会给身体带来负担。

蛋白质代谢会产生含氮废物,如尿素、肌酐和尿酸,而我们肾脏的核心功能之一就是像一个过滤器,将这些废物从血液中滤出,通过尿液排出体外。蛋白质摄入越多,产生的含氮废物就越多,这也意味着肾脏的肾小球必须提高滤过率,持续处于加班状态,以完成清除废物的任务。

当你吃完一顿大餐去解小便时,可能偶尔会看到小便中夹有泡沫,这就是因为你一次性摄入大量高蛋白食物,使尿液中代谢产物的成分和浓度发生了暂时性改变,其实也可以理解成肾脏对你发出的“不要给我增加工作量”的警告。而对于慢性肾脏病患者来说,受损肾脏的滤过能力已经下降,无法有效清除废物,持续高蛋白饮食会导致含氮废物在血液中大量堆积,继而引发全身性中毒症状,并会加速肾功能衰竭的进程。所以,慢性肾脏病患者往往会被要求坚持低蛋白质饮食。

那么,这类患者如何摄入足够的蛋白质呢?在动物性食物中,建议多选鱼虾禽类等白肉,猪、牛、羊肉等红肉每周仅吃1~2次,每次不超过50克,出现肾性贫血时可适当增加,以补充铁质;植物性食物优选大豆及其制品,有利于减轻肾脏负担。

(据《人民日报》)