

▲男孩:吕佳旺,出生日期:2011年11月20日,出生证明编号:L230137067,母亲:孙广娜,身份证号码:232301199006254924,父亲:吕方龙,身份证号码:232301199005151237,出生证明丢失,声明作废。

▲哈尔滨市方可建材有限公司,统一社会信用代码:91230110MA18XE9524,不慎将公章丢失,特此声明作废。

▲哈尔滨市方可建材有限公司,统一社会信用代码:91230110MA18XE9524,不慎将法人名章丢失,法人:刘凤婷,特此声明作废。

▲哈尔滨市方可建材有限公司,统一社会信用代码:91230110MA18XE9524,不慎将财务章丢失,特此声明作废。

▲纳河市鹏维农机服务有限公司,统一社会信用代码:91230281MAC21F6728,不慎将公章丢失,声明作废。

黑龙江博正保险代理有限公司
地址变更公告

经黑龙江博正保险代理有限公司股东会表决同意黑龙江博正保险代理有限公司地址变更,经哈尔滨市南岗区市场监督管理局核准通过,地址变更如下:

黑龙江博正保险代理有限公司营业场所由黑龙江省哈尔滨市南岗区东大直街146号1栋1单元16层1612室变更为黑龙江省哈尔滨市南岗区哈尔滨大街640号金爵万象2栋1单元13层12号

特此登报公示

通知

黑龙江省北安安垦利康大药房决定于2026年7月12日在黑龙江省北安市龙江路平安街163号召开股东大会:

1、企业注销事宜。请全体投资人准时参加。

声明作废
注销公告
寻人启事
通知公告
刊登热线
18686716631
13763511313

健康提示

饿肚子睡
伤害免疫

为了减肥,晚餐吃得很少甚至不吃,导致入睡时饥肠辘辘。然而,英国《自然》杂志刊登的一项新研究告诫,饿着肚子睡觉可能悄然削弱免疫力。

研究人员分析,免疫系统工作需要消耗不少能量。如果身体处于饥饿状态,缺能量、少营养,免疫功能就会变差。晚餐为人体免疫细胞提供关键能量,夜间空腹入睡、能量不足时,CD8+T细胞活性降低,身体抗病毒和监控异常细胞的能力就会随之减弱。

研究人员表示,对普通人而言,规律吃好晚餐和避免空腹熬夜,是给免疫系统“充电”的简单方式。

陈林烽

“咸味”食物可能比可乐还甜



你知道吗?你每天可能在不经意间,就吃下了几十颗方糖——而且它们很可能不是来自甜食。你以为只要不喝可乐、不吃甜点,糖摄入量就不会超标?太天真了!真正的“糖衣炮弹”,往往披着咸、鲜、酸的外衣。

今天,我们就来揪出这些躲藏在日常饮食中的“隐形糖”。

隐形糖“重灾区”大起底

世界卫生组织(WHO)建议,成年人每日添加糖的摄入量,最好控制在25克以内,最多不应超过50克。这是什么概念?

1块方糖≈4.5克糖。下面就来起底那些你认为不甜的食物到底藏了多少隐形糖。

调味酱料 名副其实的“糖罐子”

沙拉酱(特别是千岛酱、蛋黄酱、烘焙芝麻酱):每100克约含15克至25克糖。吃下一份淋酱的沙拉,就等于吃了3块至5块方糖。

番茄酱/番茄沙司:每100克约含20克至25克糖。蘸薯条吃掉的番茄酱,含糖量比薯条本身高。

蚝油、叉烧酱、照烧汁:为了让菜肴呈现红亮光泽和醇厚口感,这些中式酱料都会加入大量糖。一勺(约15克)蚝油,可能就含有3克至4克糖。

加工肉制品咸中带甜

肉松/肉脯:在制作过程中,为了调味、增色和保鲜,会加入不少糖。100克猪肉脯的含糖量可达30克至40克,比一罐可乐还高。

话梅、蜜饯、果脯:这是“隐形糖”的王者。为了中和酸味,会加入大量糖。每100克话梅的含糖量可高达50克至60克,吃一小包

(约50克),就等于吃掉了半罐可乐的糖。

辣条、某些风味豆干:甜辣口味是它们的制胜法宝,糖是营造复合口感的关键。

速食快捷背后的“甜蜜负担”

早餐谷物麦片:很多号称“健康”的麦片,含糖量高达20%至40%。尤其是儿童款、果味款,一碗(约50克)甜甜的牛奶麦片,糖分可能超过20克。

风味酸奶:为了改善口感,会添加大量糖。一瓶200克的风味酸奶,含糖量通常在20克至30克之间,相当于5块至7块方糖。

包装面包:不仅是甜面包和夹馅面包,即便是吃起来咸香的肉松面包、香肠包,面团和表面的酱料里也含有不少糖。

饮品不止是奶茶

乳酸菌饮料:常被误认为“助消化”的健康饮品,但一小瓶(100毫升)的含糖量就超过15克。

酸梅汤、柠檬茶等瓶装饮料:为了平衡酸味,糖是绝对主角。

运动饮料:除非进行长时间高强度运动,否则其中的糖分对你只是多余的热量。

如何快速识破高糖陷阱?

学会看配料表 根据相关法规要求,配料表中的配料必须按含量从高到低排列。如果“白砂

糖”“果葡糖浆”“麦芽糖浆”“蜂蜜”等字眼排在前三位,那它就是妥妥的高糖食品。

细读营养成分表 找到“碳水化合物”项下的“糖”含量。注意单位是“每100克/毫升”还是“每份”,换算一下吃进去的总量。

警惕这些“健康”马甲 蔗糖、冰糖、红糖、果糖、葡萄糖、海藻糖、浓缩果汁……不管叫什么名字,本质上都是添加糖。

健康减糖行动指南

识别并减少“隐形糖”摄入,不是要过苦行僧的生活,而是为了夺回健康的主动权,享受更纯粹、更长久的味觉幸福。

调味自己做 尝试用醋、香料、蒜蓉、新鲜辣椒、柠檬汁替代部分酱料,体验食物原本的鲜美。

喝水/茶/黑咖啡 戒掉含糖饮料,这是减糖最有效的一步。

零食聪明选 用原味坚果、无添加糖的酸奶、新鲜水果代替高糖零食。

烹饪少用糖 在家做饭时,有意识地减少放糖量,你会发现食材的本味更迷人。

尝一尝“本味” 多选择天然、少加工的食物。真正的食物,味道是丰富而平衡的,而不是一味靠甜来刺激味蕾。

北京世纪坛医院 贾平平

鸡蛋比茄子更吸油

次,然后捞出鸡蛋,再加油炒番茄,最后把炒熟的鸡蛋放在炒出汁的番茄里。这样一来,番茄炒蛋就成了高油高糖的菜品。

如果特别喜欢吃炒鸡蛋,做到以下两点有助减少油的使用。

使用不粘锅 不粘锅可以减少油的使用量,在小火、均匀薄油的情况下,把蛋液倒进去,以正好铺满锅底为宜。等所有蛋液都处于微微凝固状态,把火调大,用铲子快速翻炒成型,然后迅速关火盛出。如果要配番茄、黄瓜、苦瓜等食材,就分开炒,但炒蔬菜时不

要另外加油,借着炒鸡蛋残余的一点油,先小火等待蔬菜流出汁液,然后稍微调大火翻炒,快要熟时把嫩炒蛋倒进去,稍微搅拌均匀就关火,最后放盐,拌匀即可出锅。

打鸡蛋时加点料酒 料酒含有少量酒精,可以加快蛋白质受热凝固的速度,鸡蛋更易成形,在少用油的情况下,炒出来的鸡蛋更嫩。如果不喜欢料酒的味道,加些白开水也有类似的效果。

浙江大学附属邵逸夫医院营养科营养师 胡浙芳

烹饪秘籍

提起容易吸油的食物,很多人首先想到的是茄子。茄子组织松散,像海绵一样,确实容易把油吸进去。鲜为人知的是,打散后再煎炸、爆炒的鸡蛋,吸油能力比茄子还强。

近年来,作为螺蛳粉、汤粉等小吃的灵魂配料,炸蛋备受欢迎。鸡蛋被充分打散后倒入热油,蛋液迅速膨胀、起泡,形成大量空隙,油脂便容易钻进去。

第二个容易被低估“油量”的是番茄炒蛋。做这道菜,绝大多数家庭会放两次油。炒鸡蛋放一