# 无糖饮料真的无负担吗?

很多人说,夏天的快乐是空调和饮料给的。几口冷饮下去,顿觉浑身舒爽,尤其年轻人更是无饮料不欢。许多人认识到,各种饮料含糖量高,经常喝会导致肥胖、高尿酸(痛风)、2型糖尿病以及心血管疾病等慢性病,于是,无糖饮料成为越来越普遍的替代品,很多标榜“0糖无负担”的饮料受到大众的追捧。但是“0糖”饮料真的无负担吗?近日,记者采访了西京医院肾脏内科主任孙世仁。

孙世仁说,很多人对无糖饮料有误解。无糖饮料是指不含淀粉水解的糖类,例如蔗糖、葡萄糖、麦芽糖等,而是采用甜味剂作为糖替代品的饮料。市面上的三零饮料(0糖0卡0脂)大多使用的是热量极低的甜味剂,但并不是真的无糖。

甜味剂只提供甜味,不提供或只提供少量热量。常见的有纯化工合成的甜蜜素、阿斯巴甜、三氯蔗糖等,还包括天然存在的木糖醇、麦芽糖醇和赤藓糖醇。甜味剂甜度很高,甚至能达到蔗糖的成百上千倍,如常见的阿斯巴甜为180~220倍、三氯蔗糖为400~800倍。实际使用时,只需一点点,就足以让人感觉到非常甜。

这些人造甜味剂并不算健康。一方面,人造甜味剂会对葡萄糖水平产生不利影响,从而增加患代谢综合征和糖尿病的风险。另一方面,人造甜味剂会让人感到饥饿并引起肠道内菌群变化。肠道菌群的改变与炎症和慢性疾病有关,包括肥胖、心血管疾病和慢性肾病。换句话说,它会让人越喝越饿,越喝越胖。

无糖饮料喝太多,肾脏也顶不住。无糖饮料虽然不含有最常见的蔗糖、葡萄糖、麦芽糖,但它的添加剂可并不少。除了阿斯巴甜、纽甜、糖精、甜蜜素等人工甜味剂,碳酸水、柠檬酸钠、色素、香精、咖啡因等也是无糖饮料中常见的添加剂。这些复杂的成分,会增加尿毒症风险,不论是对肾脏还是心脏,都有不利影响。

怎样做可以减糖?孙世仁说,可以用排除法。选用饮品时看看配方表,如果以下字眼出现在前三位基本属于“危险”级别了,尽量避开,如蔗糖、果糖、葡萄糖、玉米糖浆、糖蜜、玉米甜味剂、原糖、糖浆、蜂蜜、果汁浓缩物。

(据《西安晚报》)

# 6岁以下儿童不适宜去影院观影

暑期档电影市场火热,吸引一众大、小朋友组团观影。对此,不少家长表示担忧:暑期本就是孩子视力下降“危险期”,电影院灯光暗,有些屏幕大且离得近,不少成年人都会感到头疼、眼晕,更何况是儿童。儿童观影伤眼是否有依据?

西北妇女儿童医院眼科专家王倩说:“暑期很多家长会带孩子去看各种有意义的电影,心情可以理解,但也要讲究科学。”王倩表示,0~3岁婴幼儿不能去看电影,这是因为电影院声响太大,环境黑暗,很有可能造成宝宝恐惧、哭闹等情绪异常,甚至有可能造成听力损伤。3~6岁也不建议看,这个年龄段的孩子眼睛处于发育的敏感期,理解能力也有限,坐不住,喜欢跑来跑去。电影一般一个半小时到两个小时左右,对这个年龄段的孩子并不适合。6岁及以上可以看,但应控制频次和时长,每次观影半小时闭眼放松休息,电影时长尽量选短一点的,座位不要太靠前。另外,患有某些眼疾的儿童不适合,比如有眼球震颤、斜视、眼球运动障碍、弱视等眼病的孩子不建议去看电影。

为了追求逼真、炫酷的观影效果,如今不少动画电影都被制成了3D形式。专家提醒,3D电影由于画面立体多样,对眼睛的刺激较大,长时间观看容易产生视疲劳。对儿童来说影响更甚,眼睛、大脑长时间处于兴奋状态,容易诱发恶心、头晕等不适。且目前影院配备的3D眼镜多是成人、儿童通用,这对儿童佩戴来说过重,会对儿童鼻梁发育有影响。

“看电影呈现出的3D效果其实跟立体视有关,立体视是高级视功能,医学界对立体视觉发育的成熟年龄存在争议。有研究认为 3~6岁是儿童立体视觉发育的关键期,直至9岁才基本发育成熟。所以不建议太小的孩子观看3D电影。”王倩说。

(据《西安晚报》)


# 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:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

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


## 民办学校终止办学公告

根据《中华人民共和国民办教育促进法》《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》等法律法规规定,呼和浩特市玉泉区丰州职业培训学校拟向属地行政审批机构申请终止办学,注销《办学许可证》。现将相关信息公告如下:

学校名称:呼和浩特市玉泉区丰州职业培训学校。地址:呼和浩特市玉泉区南二环与昭君路交叉口西北角,举办者:李福祥,办学许可证号:人社民1501004201402号。

公告期间,任何单位或个人如有异议,请向本学校反馈意见,联系电话:13947147637(举办者)。如无异议反馈,本学校将依法办理终止办学手续,依法注销《办学许可证》。

特此公告。

呼和浩特市玉泉区丰州职业培训学校 2024年8月1日

## 限期返岗公告

贺垒先生(身份证号:152722198605013611):

鉴于您未履行请假流程即离岗至今,公司先后两次以电子通讯、快递等形式通知您返岗,但您均未给出明确答复。

经公司研究决定,再次通知您,请于2024年8月10日前工作时间内到呼和浩特市赛罕区滨河北路万立水岸家园A2-103行政人事部报到,如未按时间报到,将按照公司相关制度进行处理。

鄂尔多斯市均豪物业管理服务有限责任公司
2024年8月1日

## 国能蒙东莫旗风电基地项目环境影响评价信息公开第二次公示

据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将国能蒙东莫旗风电基地项目环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。

**一、建设项目基本情况**:1、项目名称:国能蒙东莫旗风电基地项目;2、建设性质:新建;3、建设地点:内蒙古自治区呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治旗宝山镇、杜拉尔鄂温克民族乡境内;4、项目概况:新建83台单机容量为6.7MW风机机组及7台单机容量为6.25MW风机机组、共计90台,每台风机机组配置1台35kV的升压箱式变压器、新建1座220kV升压站,升压站配置储能90MW/360MWh(4h),同时建设集电线路及场区道路等配套设施。风电场计划以24回35kV集电线路接入配套建设的220kV升压站,最终以1回220kV线路送至阿荣旗500kV国网变电站220kV侧。**二、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式**:(1)电子版全文查阅方式:“报告书”电子版全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1oozNSMqTnkCo4Wl3pfJCJA,提取码:v1tj。(2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址详见“六、建设单位和联系方式”。**三、征求意见的公众范围**:本项目风场范围内的居民以及周边可能受到风场建设影响的群众。**四、公众提出意见的方式和途径**:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。**五、公众意见表的网络链接**:https://pan.baidu.com/s/1QlxOIEejUww5suigO_huMQ 6PNB。**六、建设单位和联系方式**:建设单位:国华雁宝内蒙(莫力达瓦)新能源有限公司;通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治旗莫旗尼尔基镇诺敏北路汇江丽景7号楼1层105室;联系人:达阳,联系方式:180-4794-9990。**七、环境影响评价机构和联系方式**:评价机构:内蒙古蓝际环保技术有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区巨海城八区1号楼东701号,联系人:管工,联系方式:13214083788

国华雁宝内蒙(莫力达瓦)新能源有限公司 2024年8月

## 内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司罐子沟煤矿塌陷区生态修复治理项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司罐子沟煤矿塌陷区生态修复治理项目》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和公众意见表网络链接**:链接:https://pan.baidu.com/s/1D5JM8wil2PY9XvJIRIbYvQ(提取码:cxfe)

**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:内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司

通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇

联系方式:林先生,18148378333,邮箱:weah20201@126.com

## 乌海市鑫华凯焱城煤焦化有限责任公司98万吨/年捣固焦干熄焦及配套余热回收发电项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1、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/1DGWm59w-Lo-KgmQGQczHTw?pwd=D69H,提取码:D69H;2、查阅纸质报告书方式与途径:建设单位现场索取。

二、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。

三、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。

四、建设单位联系方式:建设单位名称:乌海市鑫华凯焱城煤焦化有限责任公司,联系人:郭工,联系方式:15391193719

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起5个工作日内。

乌海市鑫华凯焱城煤焦化有限责任公司
2024年08月01日

## 吸收合并公告

经公司股东大会决定,北京金泰房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码:91110000633713510 8)、内蒙古大伟房地产开发有限公司(统一社会信用代码:91150100670656914Q)双方进行吸收合并。合并前,北京金泰房地产开发有限责任公司注册资本156000万元人民币,内蒙古大伟房地产开发有限公司注册资本15000万元人民币。合并后,存续方北京金泰房地产开发有限责任公司注册资本为156000万元人民币。内蒙古大伟房地产开发有限公司解散,合并双方公司资产、债权债务全部由存续方北京金泰房地产开发有限责任公司承继。上述两家公司签署的合同也继续有效,由北京金泰房地产开发有限责任公司继续履行。

根据《中华人民共和国公司法》规定,相关债权人可自收到通知书之日起30日内,未收到通知书的可自本公告之日起45日内,有权要求对债务承继方案进行修改,或者要求清偿债务或提供相应的担保。债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。

北京金泰房地产开发有限责任公司
内蒙古大伟房地产开发有限公司

## 声 明

包头市八达通运输有限责任公司,因下列车辆已经不年审,现将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BN872挂,蒙BN143挂,蒙BM321挂,蒙BL878挂,蒙BL773挂,蒙BL740挂,蒙BL737挂,蒙BL672挂,蒙BL660挂,蒙BL653挂,蒙BL627挂,蒙BL255挂,蒙BL231挂,蒙BL116挂,蒙BL073挂,蒙BK586挂,蒙BK264挂,蒙BJ365挂,蒙B54231,蒙B53257,蒙B52184,蒙B44964,蒙B44921,蒙B44239,蒙B38645,蒙B26472,特此声明。

包头市八达通运输有限责任公司

## 召回公告

清水河县天荣种养殖专业合作社近日发现生产加工的名称为“豆面”因标识标签有误(营养成分表),现召回2024年02月-08月生产得所有产品没有按照执行标准标明成品属性,现对已销售的产品启动召回程序,希望客户积极配合,给消费者带来不便敬请谅解,特此公告。

清水河县天荣种养殖专业合作社
2024年8月2日

## 遗失声明

●包头市沁天富运输有限公司遗失蒙B84598的营运证,证号150222066540,声明作废

## 固阳县鑫之源矿冶有限责任公司采矿废石综合利用生产线技术改造项目环境影响报告书(二次)公示

我单位已编制完成了《固阳县鑫之源矿冶有限责任公司采矿废石综合利用生产线技术改造项目环境影响报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

**一、征求意见的公众范围**:为评价范围内公民、法人和其他组织等。

**二、征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接**:https://pan.baidu.com/s/1VkSzw4PVICfnHc22KR8_Mg?pwd=lqak

**三、建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接**:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。

**四、公众提出意见时间**:自本公示之日起10个工作日内。

**五、公众提出意见的方式和途径**:①下载并填写公众意见表并发送至邮箱150503523@qq.com;②公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址;③向建设单位发送手机短信等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。

建设单位联系人:党石柱;邮寄地址:包头市固阳县金山镇五份子村(固阳县鑫之源矿冶有限责任公司厂区范围内);联系电话:13848835757

固阳县鑫之源矿冶有限责任公司

## 树脂新材料技术开发及应用研究中试平台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/1HGtOisO1WKu-J0vPOdg H5w?pwd=g387,纸版报告查阅方式:可在建设单位、环评单位所在地查阅纸版报告

**二、公众意见表链接**:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_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:北京欣国环环境技术发展有限公司;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 2024年8月2日

●四子王旗都乐蒙膳馆遗失中国银行股份有限公司四子王支行开户许可证(核准号J2046000756901,账号14928307581 1);遗失公章(编码15092910007815)、财务专用章(编码15092910009118)、法人章(法人:孟克吉亚,编码15092910009119)各一枚,声明作废●本人程亚玲(身份证号150103196201022527)将呼和浩特市回民区明泽未来城西区3号楼3单元6层西户的购房款收据丢失(收据号0000634,金额10000元),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●呼和浩特市浩能优汽车服务有限责任公司(统一社会信用代码91150103318413091 9)遗失公章一枚,声明作废●本人杨三旺(身份证号150102197008102099)将呼和浩特市回民区明泽百度城高层A区2单元28层中西户的购房款收据丢失(收据号0011546,金额650459元),特此声明,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●内蒙古金丝贸易有限公司(统一社会信用代码91150602MA7YQ6C808)的财务章丢失,声明作废●内蒙古易高酒店管理有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0MY36689,声明作废●内蒙古海嘉教育信息咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MA0MYPDK77)遗失公章一枚,声明作废●本人李燕不慎将包头市维多利摩尔城商业有限公司的租金押金条丢失,费用单号(2110000258),金额5000元,遗失声明作废

●本人郑宏霞丢失由内蒙古呼和浩特市东雅房地产开发有限责任公司开具的南麓雅筑3-2-501号房的收据,收据编号:0177227,金额877528元;车位费收据0165786,金额11000元,以上两张收据声明作废●内蒙古哲里木壮农农牧业有限公司遗失科尔沁左翼后旗农村信用合作联社吉尔嘎朗信用社开户许可证,核准号J1994000556302,账号36020012200000000018914,声明作废●父亲:刘宾宾与母亲:王洪玉遗失女儿出生医学证明,出生日期2009年7月2号17时6分,出生证编号J150210014,声明作废●孙浩然,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号O150294587,声明作废●赵玉荣遗失残疾人证,证号41272419650112586X44,声明作废●本人张莉不慎将残疾卡丢失,卡号15010219540715304644,声明作废●本人赵华镇不慎将残疾卡丢失,卡号15010219480521301144,声明作废●新城区老婆婆渝派小吃店遗失食品经营许可证,编号JY21501020090274,声明作废●鄂尔多斯市奥维斯商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q1BUG8M)的财务章丢失,声明作废●呼和浩特市赛罕区喜莱妮洗染店(统一代码(92150105MA0R8RN64Y)遗失公章.财务章.法人章各一枚,声明作废●房屋所有权人周爱军不慎遗失玉泉区玉泉分局北侧A1号楼1-2层1房屋所有权证,产权证号:呼房权证玉泉区字第2005037829号,声明作废