@近视的你:当心被甜食“偷走”视力

用眼过度、强光刺激……这些常见的视力“杀手”相信大家都不陌生。但日常生活中,有一个容易被我们忽略的甜蜜“陷阱”,可能一步步“模糊”你的双眼。近日,“每一个近视眼都该控糖了”这一话题登上热搜并引发网友讨论。成都一名20多岁女生,近视度数飙升到1500度,医生称与过量摄入甜食有一定关系。食用过多甜食会对眼睛造成什么样的影响?

●甜食是如何“摧毁”视力的?

长期缺钙。甜食会抢占你的正常食欲,导致含钙食物摄入不足,而钙质对维持眼球巩膜的牢固和弹性至关重要。长期缺钙,眼球巩膜会变脆弱,在内部压力下逐渐被拉长,最终导致或加重近视。

维生素B1缺乏。更关键的是,糖分代谢需要大量消耗维生素B1,这种营养素正是维持视神经功能的关键。当身体忙着处理过量糖分时,视神经就会“断粮”。长期如此,将引发视神经传导障碍,造成视力下降。

糖脂代谢异常。长期大量摄入甜食,还可能造成糖脂代谢异常。体现在眼睛上,就是房水内糖分增加,渗透压改变,导致晶状体膨胀变形。直接改变屈光度,引发或加重近视。

此外,很多人饮食不均衡,偏爱某些食物,缺乏粗粮谷物、水果蔬菜、鱼虾水产等食物摄入,容易使体内缺乏维生素与微量元素。这些饮食坏习惯也在影响你的视力。

●多吃这几种颜色的食物为眼睛“助力”

橙黄色食物:玉米、小米等富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素。芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬富含胡萝卜素和维生素C,属于“养眼”食物,平时可以多吃。蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素,也含有维生素B2和维生素A,有益护眼。

紫红色食物:桑葚、蓝莓、黑莓、紫甘蓝等食物花青素含量高。紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等紫红色的粗粮豆类,不仅富含花青素,还含有维生素E,以及眼睛抗疲劳所需的B族维生素。

绿色食物:菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜,含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素C,对改善视力有帮助。

控糖的关键并非完全杜绝,而是适度。

营养学家建议,每日添加糖摄入量最好控制在25克以下,最多不超过50克。这对处于生长发育期的儿童青少年尤为重要。

(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

抚顺市新抚区人民法院公告

本院定于2025年12月13日10时-2025年12月14日10时在京东拍卖平台对张铁军名下的位于呼和浩特市玉泉区石羊桥南路富丽城A区7号楼1017、201号(房产产权证书号:蒙(2019)呼和浩特市不动产权第0086855号,建筑面积总计:1579.02平方米)。进行第一次公开拍卖。此房产评估价为16297321元,起拍价为13037857元,参与竞买者需交纳保证金为2000000元,房产展示时间为2025年11月13日至12月13日。

注:详细信息见京东司法拍卖网络平台公告,操作步骤:京东APP-京东拍卖-司法拍卖-法院-辽宁-抚顺市-抚顺市新抚区法院。

请意向竞买人于公告之日起登录京东司法拍卖网络平台办理竞买手续并交纳保证金。

联系方式:王法官;法院监督电话:024-57568019

二〇二五年十一月十八日

股权转让公告

华宸信托有限责任公司持有的华宸未来基金管理有限公司8000万股股份(持股比例为40%)在内蒙古股权交易中心股份有限公司公开挂牌转让,具体事宜如下:

一、标的基本情况:华宸未来基金管理有限公司成立于2012年6月,公司经营范围为基金募集、基金销售、特定客户资产管理、资产管理和中国证监会许可的其他业务。(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动。)本次转让行为已经内蒙古自治区主管部门批复同意。

二、转让底价:1720万元。

三、公告期限:2025年11月24日起20个工作日。

四、挂牌地址及网站:内蒙古股权交易中心,www.nmgotc.com

五、挂牌交易所联系人及方式:周经理15661007880

内蒙古稀金稀土新材料有限公司稀土精炼剂和铝金属添加剂生产制造项目环境影响评价公众参与二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/12QvbZv0YWDpozmy4SBXrTw 提取码:49ga;(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接 https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:罗总 19970498963

黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司航空轮胎及特种工程轮胎产业基地项目进行环境影响评价公众参与第二次公示

根据中华人民共和国生态环境部第4号令《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司航空轮胎及特种工程轮胎产业基地项目进行环境影响评价公众参与的第二次公告,广泛征求公众意见。

一、建设项目名称及概要:项目名称:黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司 航空轮胎及特种工程轮胎产业基地项目,建设性质:新建,建设地点:内蒙古自治区呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业园,建设内容及规模:项目建设规模为年产3万条航空胎(包括1.5万条航空胎)及8万条特种工程胎,新建航空胎车间、炼胶车间、原材料库、危废库及相关公辅工程等。总投资:120000万元

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司,联系人:李安柱,联系电话:13082216608,通信地址:呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业区开放大街

三、承担评价工作的环境影响评价机构名称:评价机构:内蒙古添翼环保科技有限公司,联系人:韩工,联系电话:15247112001

四、环境影响报告书简本链接:链接:https://share.weiyun.com/3Tj64lk5

五、公众意见表的网络链接:链接 https://share.weiyun.com/Agmj5GwM

六、提交公众意见表的方式和途径:链接:https://share.weiyun.com/Agmj5GwM,反馈邮箱:729767960@qq.com

七、征求公众意见的期限:本公告自发布之日起10个工作日内。

黄埔轮胎(内蒙古)技术有限公司 二〇二五年十一月二十二日

票据遗失声明

本单位内蒙古自治区发展和改革委员会,统一社会信用代码11150000011512125,不慎遗失未开具的非税收入一般缴款书共计148份,具体信息如下:

1.票据份数:148份

2.起始票号:9739930523

3.终止票号:9739931999

该票据遗失后,任何单位和个人持此票据办理的相关业务均与本单位无关,本单位不承担任何经济及法律责任。现特此声明该票据作废,望相关单位予以协助防范。

声明人:内蒙古自治区发展和改革委员会

联系电话:04716604647

声明日期:2025年11月18日

内蒙古涌泉新材料有限公司工业固废有价元素综合回收利用项目环境影响评价征求意见稿公众参与信息公示

一、环评报告书征求意见稿及公众意见表获取途径:(1)通过网盘分享的文件:0.正文-涌泉-(征求意见稿).pdf,链接:https://pan.baidu.com/s/1-s6OymsxfAHhmzJj9k5dYg 提取码:29vq,(2)纸质版报告联系建设单位获取。(3)通过网盘分享的文件:公参调查表.docx,链接:https://pan.baidu.com/s/1BQ0lbPo72hR_d_rDjNgueA 提取码:wtv9

二、征求意见的公众范围:本次公众参与的范围主要为项目周边可能受直接影响的呼和温都尔镇、广林村、西补隆嘎查、乌拉特后旗工业园区等区域;同时征求生态环境部门、相关领域专家及关注本项目的公众意见。

三、公众提出意见的方式和途径:公开提交意见的方式,包括信函、传真、电子邮件,还有在线填写意见表。电子邮件接收邮箱:1056750159@qq.com,建设单位联系电话:16673577777

四、公众提出意见的起止时间:本文发布后10个工作日。

欢迎公众积极参与本项目的环境影响评价工作,特此公告。

内蒙古涌泉新材料有限公司 2025年11月17日

包头市神瑞矿业有限责任公司萤石矿开采加工技术改造项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目概况:项目名称:包头市神瑞矿业有限责任公司萤石矿开采加工技术改造项目;建设单位:包头市神瑞矿业有限责任公司;建设内容:本次技术改造主要是更换一台球磨机;更换一台螺旋分级机为旋流器;更换四台高频筛,同时增加两台高频筛;更换卧式破碎机一台;更换2台25/100破碎机为一台圆锥破碎机;更换一台立轴式破碎机为一台圆锥破碎机;更换两台胶带运输机,同时增加九台胶带运输机;胶带运输设各均设置在厂房内。

二、网络链接及查阅方式:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1UOM9jw-VbN3z_IbB48DqmQ?pwd=mghj,提取码:mghj,查阅方式:在公示之日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

三、征求意见的范围:评价范围内的公民,鼓励评价范围外公民提建议。

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

五、提出意见的途径:下载并填写意见表后,发送给建设或环评单位。

六、提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

七、联系方式:建设单位:李总,电话:13614739256,评价单位:周工,邮箱:1531882775@qq.com

包头市神瑞矿业有限责任公司 2025年11月21日

寻亲公告

本人郑燕燕,性别:女,年龄47岁,身高156厘米,民族:汉族,户籍:贵州省,于2006年6月来到呼和浩特市土默特左旗敕勒川镇忻州营村与韩根卯同居至今且生育一儿,因语言表达能力有限,智力障碍且无有效身份信息,其生存面临诸多困难,拟申请为其办理户口,若您有相关线索或认识此人的亲属,请及时与呼和浩特市土默特左旗敕勒川镇忻州营村韩根卯取得联系。

电话:17678052305

农牧民工工资发放情况公示

内蒙古交科路桥建设有限公司经满高速公路新发至科右中旗段XKZCB-2标项目经理部2024年3月至2025年11月累计代发农牧民工工资12367574.98元,期间所有农牧民工工资已足额支付,现对已发放农牧民工工资情况进行公示。公示期限:自发布之日起30日内,公示期间如对工资发放情况有异议或存在拖欠情况,请在公示期间向下列单位投诉。投诉电话:17204714562,特此公示!

注销清算公告

内蒙古民族卫生事业促进会(统一社会信用代码51500005270709X0)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古民族卫生事业促进会 2025年11月24日

注销公告

本人王牛小(身份证号:152824196902252319)不慎遗失本人农村土地承包经营权证,证书编号:内蒙古(2018)乌拉特前旗农村土地承包经营权证第055802号,现声明该证书自发布之日起作废,此后持该证发生的一切活动与本人无关,本人不承担任何法律责任,特此声明

遗失声明

●李彩霞遗失呼市金鹿房地产开发有限公司房产公司开具的呼和浩特市赛罕区金鹿泊乐城购房收据1张,房号:高层3号楼三单元907室,票号0000186,金额350844元,声明作废●温学英(身份证号:152632198208201501)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城A3-1-601号房款收据原件,金额180302元,声明作废●王志刚遗失内蒙古金鹿房地产开发有限公司开具的青城紫苑8号楼2-2301购房款收据,票号0011868,金额157442元;票号0023901,金额164961元,声明遗失●鄂尔多斯市润甲智能科技有限公司遗失法人章(王乐,编号1506021021867 1)一枚,声明作废●东胜区信览广告图文设计部(代码92150602MA0QWJB580)遗失法人章(柴慧乾)一枚,声明作废●武义静,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150110843,声明作废●本人潘少元不慎将与内蒙古进业教育资源管理有限公司签订的1-2501.1-2502两套房子的结算票原件遗失,面积90.03平米,声明作废

●巴彦淖尔市皓宇货物运输有限责任公司旗下车辆:蒙L99481(黄)的道路运输证遗失,证号150824057038,声明作废●呼伦贝尔市扎兰屯市中和镇蓬勃煤炭经销点的开户许可证遗失,核准号J1963000801201,账号15028012200000000005855,开户银行:扎兰屯市农村信用合作联社中和信用社,声明作废●浙粤蒙(内蒙古)能源有限公司的公章(编号15030210033056).财务专用章(编号15030210051381).法人章(法人:曹杰,编号15030210051382)遗失,声明作废●赛罕区瑞勤装修部(统一社会信用代码92150105MABM46TP4Q)遗失营业执照正本,声明作废●内蒙古盈速科技服务有限公司(统一信用代码91150105MAD5AEG777)于2025年1月遗失公章一枚,声明作废●石金良,身份证号152628197102072255,遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的金鹿泊乐城A4幢4单元4层402号房款收据,全款金额140280元,声明作废●乌汗毕力格遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿伯乐城G4号楼3单元807号房款收据一张(收据号0055389金额108976元,日期2010年4月13日);定金收据一张(收据号0947905,金额10000元,日期2010年4月7日),声明作废●内蒙古斑马爱分类信息科技有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账号05500501040007918,账户编号J1910034400001,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特东影南街支行,声明作废●内蒙古满安快递服务有限公司工会委员会遗失开户许可证和存款人查询密码,账号:152468199905;核准号:J1910024392902,开户银行:中国银行呼和浩特市腾飞路支行,特此声明●兴辉建工集团有限公司呼伦贝尔市扎兰屯市库堤河治理工程五标段农民工工资专用账户章遗失,(公司统一社会信用代码91150100318540170J),声明作废●李永红遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具赛罕区罗家营路金鹿泊乐城A1号楼4单元602房款收据一张,收据号0033870,金额257520元,声明作废

●高静2025年11月20日不慎遗失身份证,证号150103199207241126,现声明作废●云海不慎丢失赛罕区巧报镇前巧报村开据的回迁证,回迁证号为1851,回迁房位置为:呼市赛罕区祥瑞家园小区7号楼1单元13层A1,9号楼2单元12层A2,9号楼3单元14层B1,特此声明●王志成(身份证号:152631198610180917)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城高4-2-504号房款收据原件,金额177024元,声明作废●达拉特旗第九幼儿园的开户许可证遗失,核准号Z2052000037801,账号152442058475,开户银行:中国银行股份有限公司达拉特旗支行市场支行,声明作废●内蒙古鸣一宇汽车销售有限公司的公章遗失,公章编号15020310056097,声明作废●内蒙古文商旅科技产业发展有限公司(统一社会代码91150102MA13QYXB67)遗失公章及合同章各一枚,声明作废●董海英(身份证号:152624197602062488)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城B8-2-301号房款收据原件,金额240247元,声明作废●内蒙古新天立工程项目管理有限公司巴彦淖尔市分公司(统一社会信用代码91150802MA0MXLW087)遗失公章一枚,声明作废●和林格尔县财政局遗失中国农业银行和林格尔县支行开户许可证,核准号Z1910000059501,声明作废;遗失中国农业银行和林格尔新华支行开户许可证,核准号Z1910000076503,声明作废●呼和浩特市民政局工会遗失银行开户许可证,核准号:J1910005002501,账号:06020012090264948 30,开户银行:工行呼和浩特民族商场支行,特此声明●包头市瑞谊丰盈物流有限公司遗失以下两台车道路运输证:蒙B87103,证号150207761734;蒙BAG32挂,证号150207765206,声明作废●达拉特旗净士衣洗衣店(个体工商户)遗失公章一枚,公章编号:1506211004412,声明作废●内蒙古磊时尚文化发展有限公司(统一代码91150105MA0Q0WQP8G)不慎丢失公章.财务章.法人章各一枚,声明作废●李春梅(身份证号:230202197004140026)遗失内蒙古金鹿房地产开发有限责任公司开具的的金鹿泊乐城A1-6-202号房款收据原件,金额167526元,声明作废。

●母亲:李广霞,父亲:孙广羽,女儿:孙语轩于2008年07月30日20时50分出生,现其《出生医学证明》(编号:I150104489)丢失,特声明作废●不慎遗失逝者姓名乌炳玉的骨灰存取卡,格位号西2室5区2-F1号,声明作废●土默特左旗金石建盛建材经销部遗失基本存款账户信息表及密码纸,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新城东街支行,账号0602002509200195875,基本存款账户编号J1910032949101,声明作废●内蒙古畜产品加工研究会遗失开户许可证,核准号J1910016013101,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特兴安南路支行,账号15050170662600000123,声明作废●本人蔚璞华(身份证号152630199308293361)丢失内蒙古天地伟业房地产开发有限公司开具的万象天地小区2号楼1单元1501号房款收据一张,收据金额644826元,编号0000187,特此声明作废●不慎遗失内蒙古伟业路桥建设有限公司工资代发专用账户财务专用章和王家意法人章各一枚,声明作废●不慎遗失内蒙古伟业路桥建设有限公司绰源林业局林区林场场部对外连接道路建设项目局址-翠岭林场工程第一标段项目专用章和赵明法人章各一枚,声明作废●内蒙古睿恒建筑装饰工程有限公司(统一社会代码91150105MA13TE2U6M)遗失公章及合同章各一枚,声明作废●黄忠遗失退役军人优待证,证号6214720XXXXXX250201,声明作废●孙佳成(男)的出生医学证明遗失,编号J150023785,声明作废●和林格尔县董家营小学遗失食品经营许可证副本,编号:JY3150123001159 6,声明作废●白俊青(身份证号150102199205026039)遗失与新城区北二环区块棚户区指挥部签订的回购房代州营回迁小区B区8号楼一单元602的协议,声明作废●郭占奎遗失士官证,证号:士字第20070126202,声明作废