



# 多吃番茄增强握力、保护血管

番茄,是餐桌上出镜率最高的食材之一,由它搭配出的美食个个让人垂涎:番茄炒蛋、番茄牛腩、番茄龙利鱼、番茄蛋花汤……

除了诱人的颜值之外,番茄含有丰富的维生素C、钾、膳食纤维和抗氧化成分,可谓是内外兼修。日本的两项研究表明,多吃番茄还能增强握力、保护血管。

## 肌肉有力、握力强

握力是衡量全身肌肉力量的重要指标。以往有研究表明,相同年纪的人群中握力较弱者死亡风险高且健康水平差。

日本东北大学的一项研究发现,在各种蔬菜、水果中,西红柿对减缓衰老、增大握力效果最佳,能够起到保持全身肌肉力量的作用。

研究人员以259位22~68岁参试者为对象进行研究。他们通过调查问卷询问参试者日常摄入蔬菜和水果的频率,并连续3年考量参试者握力下降程度。结果发现,西红柿及其制品摄入量越多,握力下降越少。具体来说:

- 每周摄入不满1次者(3.6克/日),握力下降3.2公斤;
- 每周摄入1次者(11.3克/日),握力下降2.7公斤;
- 每周摄入2~3次者(27.5克/日),握力下降1.6公斤;
- 在研究涵盖的9个蔬果类别中,只有西红柿与肌肉力量存在

关联性。研究人员指出,肌肉力量下降与氧化压力有关,西红柿中含有被称为番茄红素的强抗氧化物质,对肌肉力量有很好的保护作用。

## 保护血管

日本北海道情报大学等研究机构发表在《营养》杂志上的一项研究表明,常吃富含番茄红素的西红柿,有助降低血液中的坏胆固醇值,对保护血管有很好的效果。

研究小组将坏胆固醇值120~160毫克/分升的健康人群分为两组,分别食用番茄红素含量较高和不含番茄红素的西红柿,生吃12周后,发现前者坏胆固醇明显减少,血脂得到明显改善。

## 每天吃够200克能防病

目前学术界认为,每人每天摄入5~10毫克番茄红素,就可获得健康益处。

按照3毫克/100克的含量来计算,每天要吃200克西红柿果肉才能达到6毫克的日摄入量。

在做西红柿炒蛋时,除了放两个大西红柿外,再加50~70克纯番茄酱,这样就能吃到15毫克以上的番茄红素。

如果按照《中国居民膳食指南(2016)》建议摄入的300~500克蔬菜量,专家建议包括番茄在内的茄瓜类建议摄入150克左右即可。

## 8类人少吃番茄

番茄虽好,但对某些人来说,吃得太多太频繁,也会对人体产生明显的副作用。

以下8类人应少吃番茄:番茄过敏的人、肾功能障碍的人、肠易激综合征患者、胃食管反流病/胃灼热的人、容易胃痛和腹痛的人、尿失禁和膀胱炎患者、偏头痛患者、担心皮肤变色的人。

## 红色番茄防病效果最好

番茄红素是番茄里的抗氧化成分,它的抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍,维生素E的100倍。多吃番茄有助于抵抗心脏病和多种癌症。

从品种上讲,红色番茄的番茄红素含量最高,从成熟度上讲,越成熟的番茄番茄红素含量越高,所以建议大家选购红色熟透了的番茄。

番茄种类繁多,不同颜色的番茄营养成分也有所不同。红橙黄营养有侧重:

**红色番茄:**富含番茄红素,作为一种超级抗氧化剂,番茄红素能抵御人体细胞免受自由基的损害,增强免疫系统的功能。

**橙色番茄:**富含生育酚,它是一种抗氧化剂,利于预防湿疹、牛皮癣等皮肤病。

**黄色番茄:**通常多酚类化合物含量较高,利于降低胆固醇和血压。

(据《生命时报》)

## 小满饮食勿偏激,避寒免热养心脾

昨天是小满节气,小满的节气气候特点是气温高、湿度大,这种气候现象促进农作物的灌浆,所以小满意味着夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但是还未成熟,只是小满,并未大满。

小满节气由于气温逐渐升高,人体出汗较多,导致体液不足,消化液相对不足,从而影响到消化功能,从而使得在进食上出现食欲不振,进食量减少的情况。这种时候如果因为炎热,而一味进食寒凉的食物,就会导致脾胃受寒,从而出现腹痛、腹泻的症状。而如果因为食欲不振,而进食过多辛辣刺激的食物,又会因为内热外热一起作用于人体,出现烦躁不安,心神难宁的状态。所以小满前后,饮食要注意不能太过偏激,尽量以清淡饮食为主,进食一些易消化的食物,适当搭配一些淡渗利湿的食材,可以起到养心健脾、护胃的作用,粥、汤类食物就是不错的选择。

## 鲤鱼冬瓜羹

**组成:**鲤鱼一条(约250g),冬瓜1000g,葱白10g

**制作方法:**冬瓜洗净后,去皮留用,去瓤切块。将鱼鳞刮去,去鳃及内脏,洗净后加适量水入锅内大火煮沸,去鱼骨。然后将冬瓜、冬瓜皮及葱白放入锅内,再加适量水,继续煮至熟肉烂汤稠即可。

**食用方法:**捞出冬瓜皮及葱白后,吃肉、冬瓜、喝汤。

**功效解析:**鲤鱼味甘性平,能健脾利水消肿。冬瓜味甘淡,性微寒,

有利尿消肿、生津止渴的作用,适合夏季食用。本药膳中还使用了冬瓜皮来增强利水的作用。同时葱白可以散寒解表,但用量不多,不至于增加人体内热,所以三者合用,可以达到健脾利水的作用。

**特别提醒:**此药膳在临床上适用于缓解妇女妊娠期水肿,可见药性平和,适合大多数人食用。但如果是平素脾胃功能就较弱的人群,应适当减少冬瓜皮的用量。另外如果对鱼类过敏的人群,也不适合食用此药膳。

## 茯苓山药莲米粥

**组成:**茯苓25g、山药50g、莲子25g、粳米200g

**制作方法:**将茯苓、山药、莲子和粳米洗净,加水1500ml,文火煮成稀粥即可。

**食用方法:**随餐食用,当主食。**功效解析:**茯苓味甘性平,具有养心安神、健脾利湿的作用,莲子味甘性平,具有健脾利湿、养心益肾的作用,山药味甘性平,具有益气养阴,健脾生津的作用。而粳米更是健脾胃安神的常见药食材。此四味药食同源的食材同煮成粥,有利于消化,对小满时节的养生尤为适宜。

**特别提醒:**此药膳所用食材均为淀粉含量较多的食材,对于糖尿病患者来说,需要格外注意烹调方法和饮食搭配,才能不影响餐后血糖。所以必要时,请在中医类营养师或医师的指导下食用。(据人民网)

## 拍租公告

受有关单位委托,我公司将于2020年6月10日11时在彭泽县公共资源交易中心开标公开拍租:彭泽县汽车维修中心4-5幢57间门面(剩余部分)为期三年的租赁权(详见标的清单)。

拍租后未成交部份将在2020年每月10日和每月20日11时在彭泽县公共资源交易中心开标并继续公开拍租。

**竞买资格:**中华人民共和国境内的法人和其他组织或自然人均可,拍租标的仅限经营大型汽车维修等配套服务项目(不含车辆喷漆)。意向竞买人须以转账方式交纳1万元/间(每位竞买人限租两间)的竞买保证金及资料费100元/间(不退),方能取得竞买人资格。未竞得人的保证金,在拍卖会后十个工作日内,由收款人原路退还竞买人;保证金收帐帐户:彭泽县公共资源交易中心,账号:36050164125000000505。开户行:建设银行彭泽县支行,以资金到账为准。

**拍租方式:**有保留价格的增价拍卖(详情见拍卖会文件)。报名地点:彭泽县公共资源交易中心。咨询展示时间:自公告之日起至拍卖会前日止。公司地址:九江市滨江路68号792创意园916室。联系电话:0792-8118662 18170260010 黄经理 彭泽县城发集团有限公司 江西润泽拍卖有限公司

## 江西名创家具有限公司实木套系产品项目环境影响评价公众参与信息公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)的有关规定,现将本项目的有关信息予以公告,公开征求公众对本项目在环境影响评价方面的意见和建议。

- 一、建设项目基本情况:江西名创家具有限公司投资200万在南康区镜坝家具集聚区建设实木套系产品项目。
- 二、建设单位名称和联系方式:建设单位:江西名创家具有限公司,地址:赣州市南康区镜坝工业园,联系人:刘余清,联系方式:15297878080
- 三、环评单位名称和联系方式:环评单位:江西晟霖环保科技有限公司,联系人:肖工,联系方式:0797-6603306
- 四、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅报告书的方式和途径链接:https://pan.baidu.com/s/1R3QWVZbP10kHT37bvVr0w,提取码:ssxh
- 五、征求公众意见的公众范围:征求意见的公众范围为本项目评价范围内的公民、法人和其他组织。
- 六、公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/199r9E\_ZHxTBNpSHivNskFA,提取码:qqi4
- 七、提交公众意见调查表的方式和途径:1.通过电子邮件的方式提交公众参与调查表,电子邮箱627846080@qq.com;2.通过邮寄的方式提交公众参与调查表,邮寄至建设单位。
- 八、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

江西省名创家具有限公司 2020年5月21日

## 江西和金家具有限公司年产20000件实木床项目环境影响评价公众参与信息第二次公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)和江西省环保厅《关于进一步加强建设项目环境影响评价公众参与监督管理工作的通知》的有关规定,现将江西和金家具有限公司年产20000件实木床项目环境影响评价的有关信息予以公告,并征求公众意见。

- 一、建设项目基本情况:项目名称:年产20000件实木床项目 建设性质:新建 建设地址:江西省赣州市南康区唐江家具集聚区28栋45单元,建设场地中心位置地理坐标为东经114°44' 15.07"、北纬25°46' 26.40"。建设单位:江西和金家具有限公司 项目总投资:200万元;主要建设内容:公司拟租用位于江西省赣州市南康区唐江家具集聚区28栋45单元,作为本项目生产场地,租赁场地占地面积约1650平方米,构建机加工车间、喷漆车间、烘干车间等建筑物,建筑面积约6600平方米。同时购置开板机、出料机、自动切牙机、锣机、砂光机、四面刨、喷漆枪等生产设备,配套环保设备、变配电设备、办公设备等辅助生产设备。
- 二、建设单位名称和联系方式:建设单位:江西和金家具有限公司 地址:江西省赣州市南康区唐江家具集聚区28栋45单元 联系人:尹致荣 联系方式:13479746409
- 三、环评单位名称和联系方式:环评单位:江西晟霖环保科技有限公司 地址:江西省赣州市南康区龙岭镇龙岭村材材华中6栋131-136铺 联系人:邹工 联系方式:0797-6603306
- 四、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1JMPZWuicKMOIVx6uTdlCg;提取码:5y23
- 五、征求公众意见的公众范围:征求意见的公众范围为本项目评价范围内的公民、法人和其他组织。
- 六、公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1zXBN-9KdGAUqb-DVswD3eHQ;提取码:6xga
- 七、提交公众意见调查表的方式和途径:公众可以通过以下方式提交公众意见调查表:1.通过电子邮件的方式提交公众参与调查表,电子邮箱地址:2481154471@qq.com,请备注"江西和金家具有限公司公众意见反馈";2.通过邮寄的方式提交公众参与调查表,请将公众参与调查表邮寄至如下地址:地址:江西省赣州市南康区唐江家具集聚区28栋45单元 收件人:尹致荣 电话:13479746409 邮编:341400
- 八、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

公告发布单位:江西和金家具有限公司 公告发布时间:2020年5月21日

## 兴国县长冈水电站增效扩容改造工程环境影响评价信息公示

兴国县长冈水电站增效扩容改造工程位于兴国县长冈乡石燕村,位于平江干流长冈水库,发电厂房地理坐标为东经115.448469°,北纬26.324298°。属于引水式水电站,项目总投资2654.99万元,本次增效扩容改造工程主要包括主电站建筑物、渠首电站建筑物改造以及升压开关站建筑物改造,机组经过技术改造后,电站总装机容量3×4000+2×500=13000kW,主电站保证出力2044kW,年发电量4434万kW.h,渠首电站保证出力150kW,年发电量560万kW.h。

本项目符合《江西省生态功能区划》、《江西省环境保护"十三五"规划》、《江西省主体功能区划》等国家及地方相关政策;符合当地区域规划及环境功能区划;在强化"三线一单"约束的基础上,辨识了项目的重点污染源,开展了环境影响评价,并据此提出了项目环境保护措施,从而减少了项目实施及运营期间对涉及区域的生态环境影响。在落实环评提出的环境保护要求和对策后,从环境角度评价,本项目实施是合理的。

项目相关信息已在兴国县人民政府网(http://www.xingguo.gov.cn/zjxg/dtcc/hbgs/202005/t20200508\_558202.html)发布,详细信息可登录网站查询,如有意见和建议,请联系:建设单位:兴国逸家实业有限公司;刘永红,电话:13807977235 环评单位:河南金环环境影响评价有限公司;赖工,电话:0797-8394279 E-Mail:364615587@qq.com

## 赣州市南康区联聚家具有限公司年产50000件实木床项目环境影响评价公众参与信息公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)的有关规定,现将本项目的有关信息予以公告,公开征求公众对本项目在环境影响评价方面的意见和建议。

- 一、建设项目基本情况:赣州市南康区联聚家具有限公司拟投资100万元在赣州市南康区唐江家具集聚区建设年产50000件实木床项目。
- 二、建设单位名称和联系方式:建设单位:赣州市南康区联聚家具有限公司 地址:江西省赣州市南康区唐江家具集聚区27栋43单元 联系人:刘光强 联系方式:15570021250
- 三、环评单位名称和联系方式:环评单位:江西晟霖环保科技有限公司 联系人:刘工 联系方式:0797-6603306
- 四、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/105HJFQIEOb787ZZNjInA;提取码:50k0;公众可向建设单位索取纸质报告书。
- 五、征求公众意见的公众范围:征求意见的公众范围为本项目评价范围内的公民、法人和其他组织。
- 六、公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1fp3U7ftHyeA\_vgJcXhOzQ;提取码:ki0w
- 七、提交公众意见调查表的方式和途径:1.通过电子邮件的方式提交公众参与调查表,电子邮箱869935813@qq.com;2.通过邮寄的方式提交公众参与调查表,邮寄至建设单位。
- 八、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

赣州市南康区联聚家具有限公司 2020年5月21日

## 赣州市南康区丰圆藤家具有限公司年产20000件藤木家具项目环境影响评价公众参与信息公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)的有关规定,现将本项目的有关信息予以公告,公开征求公众对本项目在环境影响评价方面的意见和建议。

- 一、建设项目基本情况:赣州市南康区丰圆藤家具有限公司拟投资200万元在赣州市南康区唐江家具集聚区建设年产20000件藤木家具项目。
- 二、建设单位名称和联系方式:建设单位:赣州市南康区丰圆藤家具有限公司 地址:江西省赣州市南康区唐江家具集聚区16#标准厂房24单元 联系人:刘汉锋 联系方式:13766315483
- 三、环评单位名称和联系方式:环评单位:江西晟霖环保科技有限公司 联系人:刘工 联系方式:0797-6603306
- 四、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/10cpKURTEO\_bGpwti9RCaXA;提取码:hvmv;公众可向建设单位索取纸质报告书。
- 五、征求公众意见的公众范围:征求意见的公众范围为本项目评价范围内的公民、法人和其他组织。
- 六、公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1MM1IDbHvIkG6TM-kO9Cj4A;提取码:gv8d
- 七、提交公众意见调查表的方式和途径:1.通过电子邮件的方式提交公众参与调查表,电子邮箱869935813@qq.com;2.通过邮寄的方式提交公众参与调查表,邮寄至建设单位。
- 八、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

赣州市南康区丰圆藤家具有限公司 2020年5月21日

## 赣州迪康家具有限公司年产3万套木质家具系列产品项目环境影响评价报告书第二次环境信息公示

我公司委托环评单位对我公司"年产3万套木质家具系列产品项目"进行环境影响评价工作。根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)和江西省环保厅《关于进一步加强建设项目环境影响评价公众参与监督管理工作的通知》的有关规定,现对该项目建设进行公示,公示内容如下:

- 一、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿获取链接:https://pan.baidu.com/s/1ZVzwdph7klnKoU8faY3w 提取码:9wy9;查阅纸质报告书的途径:赣州迪康家具有限公司;查阅纸质报告书的途径:刘拥军 15083735776
- 二、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围:本项目评价范围内公民、法人和其他组织的意见
- 三、公众意见表的网络链接:公众意见表获取链接:https://pan.baidu.com/s/1R4MbXyyUWdE4cz5e349rvq 提取码:iegv
- 四、提交公众意见调查表的方式和途径:1.将填好的公众意见调查表发送至邮箱:2125109886@qq.com;2.填表公众自行打印,寄至:南康区唐江镇大岭家具生产基地赣州迪康家具有限公司 刘拥军 15083735776
- 五、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。
- 六、公告发布单位:赣州迪康家具有限公司 公告发布时间:2020年5月21日

## 江西邦德家具有限公司年产5000套木质家具系列产品项目环境影响评价报告书第二次环境信息公示

江西邦德家具有限公司现已委托我公司进行"年产5000套木质家具系列产品项目"环境影响评价工作。根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)和江西省环保厅《关于进一步加强建设项目环境影响评价公众参与监督管理工作的通知》的有关规定,现对该项目建设进行公示,公示内容如下:

- 一、建设项目概况:项目名称:年产5000套木质家具系列产品项目 建设性质:新建 建设地址:江西省赣州市南康区镜坝创业园西区 建设单位:江西邦德家具有限公司 项目总投资:200万元;主要建设内容:本项目占地面积7633.33m²,其中建筑面积约13600m²,项目生产厂房通过租赁江西省赣州市南康区镜坝创业园西区标准厂房,主要由主体工程、公用工程、辅助工程和环保工程组成,并购置配套生产设备,项目建成后主要年产5000套木质家具系列产品。
- 二、建设单位情况:单位名称:江西邦德家具有限公司 联系人:张祥泉 联系电话:13970120769
- 三、环评单位名称:单位名称:江西晟霖环保科技有限公司 联系人姓名:邹工 电话:0797-6603306
- 四、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1uig-MieW9qOjKbW4yL8g;提取码:awjn
- 五、提交公众意见调查表的方式和途径:1.将填好的公众意见调查表发送至邮箱:2481154471@qq.com;2.填表公众自行打印,寄至:江西省赣州市南康区经济开发区太窝家具产业园江西邦德家具有限公司 收件人:张祥泉 电话:13970120769
- 六、公众意见表:链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Xk9Bv6S2WAOZ-wiGlc90z7Q;提取码:th7i
- 七、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。
- 八、公告发布单位:江西邦德家具有限公司 公告发布时间:2020年5月21日

## 江西江华家具有限公司年产20000件橡木床项目环境影响评价公众参与信息公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)的有关规定,现将本项目的有关信息予以公告,公开征求公众对本项目在环境影响评价方面的意见和建议。

- 一、建设项目基本情况:江西江华家具有限公司拟投资260万元在赣州市南康区经济开发区唐江家具产业园建设年产20000件橡木床项目。
- 二、建设单位名称和联系方式:建设单位:江西江华家具有限公司 地址:赣州市南康区经济开发区唐江家具产业园 联系人:袁沅华 联系方式:13879796459
- 三、环评单位名称和联系方式:环评单位:江西晟霖环保科技有限公司 联系人:袁工 联系方式:0797-6603306
- 四、环境影响评价征求意见稿的网络链接及查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1FbUAbm6zgfH5FSPHOvZA;提取码:4ajt;公众可向建设单位索取纸质报告书。
- 五、征求公众意见的公众范围:征求意见的公众范围为本项目评价范围内的公民、法人和其他组织。
- 六、公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1MI1ICLxVDRuFPtZ6jCq3hzg;提取码:bvq3
- 七、提交公众意见调查表的方式和途径:1.通过电子邮件的方式提交公众参与调查表,电子邮箱13576203376@139.com;2.通过邮寄的方式提交公众参与调查表,邮寄至建设单位。
- 八、公示时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

江西江华家具有限公司 2020年5月21日