

声 明

●皖颖上货 1676 船舶营运证书(编号:皖 SJ(2014)16-5643)不慎遗失,声明作废。

●兹有阜阳市永安航运有限公司,船舶和谐 999 号(船主:陈寿合)船舶营运证书不慎遗失,船舶营运证书编号为皖 SJ(2012)16-6810,特此声明作废。

刊登公告(声明) 注意事项

请您提供以下资料:

1、传真刊登内容,该内容请跟证件签发机关确认(传真电话:027-82830904 027-82767441)

2、传真刊登内容后请及时拨打传真电话核实登报费用,然后通过银行或邮局汇款。

3、汇款后请及时传真汇款单、您的联系地址及收件人手机号码。

4、您会在报纸刊登后的 5-7 个工作日收到样报。登报当天可登陆中国水运网查询。(网址: <http://www.zgsyb.com>)

银行汇款方式:

户名:中国水运报社
开户行:招商银行
武汉分行青岛路支行
账号:

271181484510001
地点:湖北/武汉

邮局汇款方式:
收款人:中国水运报社

地址:武汉市沿江大道 147 号

邮政编码:430014
公告服务部电话:
027-82830904
027-82767441
公告服务部邮箱:
syb82830904@163.com

春天不能 少了芽苗菜

柳树吐新芽,桃树开满花。在这个万物生长的季节,除了韭菜、菠菜等应季菜,我们的餐桌上还应该多一些豆芽、豌豆苗等芽苗菜,它们不仅滋味鲜美,还能为我们提供多种营养。

近几年,芽苗菜开始作为一种新的蔬菜进入市场,品种也扩大不少,如豌豆苗、荞麦苗、萝卜苗、黑豆芽、花生芽等。芽苗菜在培育过程中不用施肥和打农药,食用起来安全性更高,且培育时间短,新鲜度高,因而受到大众欢迎。

根据食用部分不同,芽苗菜又分为两类。一类主要以子叶和下胚轴为食用部分,例如黑豆芽、黄豆芽、绿豆芽;另一类以种子发出的叶子为食用部分,例如豌豆苗。芽苗菜在营养方面有哪些优势?

豆芽。发芽让豆子从“主食”或“蛋白质来源”变成蔬菜,成了维生素 C 的来源。黄豆和黑豆在发芽过程中,“抗营养物质”如植酸、单宁、蛋白酶抑制剂之类妨碍营养素利用的物质大幅下降,铁、钙等矿物质的利用率提高。此外,黑豆芽中维生素 K 和叶酸相当丰富,对心血管健康和骨骼健康很有益处。

花生芽。众所周知,白藜芦醇是葡萄酒中起健康作用的关键成分之一,这种多酚类物质具有很强的抗氧化、防癌、防心血管疾病、抗辐射、抗炎、抑菌等作用。测定发现,花生芽也富含这种活性成分,而且含量超过葡萄酒中的水平。

豌豆苗。豌豆苗叶片颜色深绿,具有绿叶菜的优势,维生素 C 含量特别高。尤其值得一提的是,其胡萝卜素含量高达 2700 微克/100 克。胡萝卜素能在体内转变成维生素 A,对皮肤、视力和免疫功能都是必需的,而这种维生素正好是国人缺乏的。

荞麦苗。荞麦种子本身富含能降血压、血脂、血糖的黄酮类化合物。有研究发现,培育为荞麦苗后,黄酮类化合物含量可大幅增加,发芽 10 天后,抗氧化成分芦丁含量也大幅上升,膳食纤维含量则高达 545 毫克/100 克。

(来源:人民网-生命时报)