

【涨知识】



科学认识 维生素

在快节奏生活的影响下，人们越来越注重身体健康，补充维生素也成为关注重点。

维生素A、C、E.....都有什么功能？缺乏维生素，人体会表现出哪些表现？维生素对人体有多重要，你知道吗？

人体所需的维生素有多少种

维生素又名维他命，是人体必需的七大营养素之一，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。



维生素对人体的作用

维生素和蛋白质、脂肪、糖、水、无机盐一样，是人体不可缺少的营养素之一。当人体缺乏维生素时，生长、发育、繁殖就要受到影响，新陈代谢也不能正常进行。

维生素A 具有抗氧化、防衰老和保护心脑血管的作用，预防夜盲症和干眼病。

维生素B族 维生素B族是所有人体组织必不可少的营养素，是食物释放能量的关键。

维生素C 促进伤口愈合、抗疲劳并提高抵抗力。

维生素D 调节人体内的钙平衡，促进钙和磷的吸收代谢，保持骨骼健康。

维生素E 有抗氧化作用，延缓衰老，保护心脑血管。

维生素K 有止血，维持正常的凝血功能

小贴士：服用维生素补充剂要在专业人士指导下进行，服用维生素并非多多益善，这种做法不但错误而且有一定风险。

如何判断身体缺乏维生素



小贴士：B族维生素在碱性环境中容易损失，所以我们在煮杂粮粥时一定要不加碱。

补充维生素当心这些误区

误区1 维生素时补品，多点少点都没关系

误区2 维生素片剂中含有的维生素越多越好

误区3 指甲上有白点就说明缺乏维生素

误区4 喝果汁更方便，可以代替新鲜水果摄入维生素

误区5 维生素C可以预防感冒

小贴士：长期口服大剂量维生素C，可能出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、皮疹等症状；还可能增加肾结石的风险。

房产手续挂失

李潮，不慎将其父李士华(已故)的迎新街太钢迎红宿舍24栋2单元3号的购房收据遗失，特此声明。

王峰，不慎将其父王太平(已故)的太钢兴华北区宿舍西16栋3单元32号的太钢职工购房申请审批登记表、交款收据和山西省太原市工业企业统一发票遗失，特此声明。

刘爱兰，不慎将其父刘振钦(已故)的太钢25宿舍7栋4单元6号的购房发票遗失，特此声明。

王卫民，不慎将大同路253号太钢赵庄新北区宿舍12栋3单元53号的全套房产手续遗失，特此声明。

麻翠兰，不慎将太钢迎红宿舍22栋2单元1号的交款收据遗失，特此声明。

王树平，不慎将太钢新钢苑(19宿舍)3-1-0101的全套房产手续遗失，特此声明。

马逢田，不慎将其母成玉莲(已故)的太钢八十间宿舍15栋3单元37号的交款收据遗失，特此声明。

柏朝芽，不慎将太钢赵庄单身宿舍4栋311号的购房收据遗失，特此声明。

翟二娃，不慎将太钢兴华北区宿舍12栋1单元16号的购房发票遗失，特此声明。

王凤仙，不慎将其父王正义(已故)的太钢35宿舍12栋1单元11号的购房收据遗失，特此声明。

张毅，不慎将太钢程东宿舍15栋1单元17号的职工购房申请审批登记表遗失，特此声明。

马志刚，不慎将太钢103宿舍6栋8单元19(503)号的购房发票遗失，特此声明。

田苗，不慎将太钢程北宿舍7栋2单元26号的保证金押金条遗失，特此声明。

准运证押金条挂失

鑫磊资源有限公司，不慎将车牌号为：晋C24807.晋C29337.晋C29340.晋C29371.晋C29372.晋C29395.晋C35030.晋C35031.晋C35036.晋C35068.晋C38307.晋C35057.晋C37030.晋C39908.晋C37051.晋C29396.晋C29397.晋C29400.晋C35002.晋C35009.晋C35013.晋C38591.晋C53207.晋C61935.晋C61458.晋C65511.晋C37033.晋C37068.晋C61460共29辆车辆的准运证押金条遗失，特此声明。