

遗失声明

●川汇区蒙杰生活超市原公章不慎丢失，编号：4116040002521，声明作废。

2023年8月8日

●周口市龙飞健康管理服务有限公司不慎将营业执照正(副)本丢失，统一社会信用代码：91411602MA9FU40U7U，注册号：411602020201899，声明作废。

2023年8月8日

●李浩铖的出生医学证明不慎丢失，编号：Q411159611，出生日期：2017年2月27日，声明作废。

2023年8月8日

●鹿邑县罗宇广电科技部不慎将银行开户许可证丢失，核准号：J5086000304201，声明作废。

2023年8月8日

健康小知识

保持健康需要摄取营养，而营养则是生命的基础。无论男女老幼，我们都需要食物来延续生命。现代医学研究显示，人体需要超过百种营养素，其中一些可以由身体自身合成，而另一些则需要从外界摄取。那么，人体需要哪些营养呢？让我们一起来了解一下。

(1)蛋白质 蛋白质是生命的基础，它在体内不断合成和分解。蛋白质是构成、更新、修复组织和细胞的重要成分，同时也参与物质代谢和生理功能的调节，确保机体的生长、发育、繁殖和遗传，并提供能量。肉类、蛋类、奶类、鱼类和豆类是主要提供蛋白质的食物。

(2)脂肪 脂肪是能量的重要来源之一。它协助脂溶性维生素（如维生素A、D、E、K和胡萝卜素）的吸收，保护和固定内脏器官，防止热量损失，并维持体温。油脂是主要提供脂肪的食物。

(3)维生素 维生素功能至关重要。蔬菜、水果是提供维生素的主要营养素。

(4)糖类 糖类是人体的主要能源物质，人体所需要的能量的70%以上由糖类供给。它也是组织和细胞的重要组成成分。五谷类是提供糖类的主要营养素。

(5)矿物质 矿物质是骨骼、牙齿和其他组织的重要成分，能活化荷尔蒙及维持主要■素系统，具有十分重要的生理机能调节作用。蔬菜、水果是提供矿物质的主要营养素。

通过以上内容的介绍，相信大家对人体需要哪些营养已经有所了解了。水是人体内体液的主要成分，是维持生命所必须的，约占体重的60%，具有调节体温、运输物质、促进体内化学反应和润滑的作用。水的来源主要由我们每天所引用的水，以维持体内所需。

(摘自《女性健康网》)

欢迎在《周口日报》刊登各类信息

责任编辑：陈琼

咨询热线：0394—8270066

微信：18639402909

地址：周口大道6号报业大厦（市游泳馆对面）一楼西