

 上海石化3万吨/年大丝束碳纤维 异地建设项目环境影响评价第二次 公众参与公示 一、项目概况 项目名称:上海石化3万吨/年 大丝束碳纤维异地建设项目 项目性质:新建 拟建地点:苏里格经济开发区 图克工业项目区 建设规模:3万吨/年 PAN 基 48K 大丝束碳纤维 建设内容:3万吨/年 PAN 基 48K 大丝束碳纤维生产线及配套辅 助生产设施等 二、电子版(征求意见稿全文) 链接: https://pan.baidu.com/s/1pS1FEpTKdh3axiFH0QSldA?pwd=qj8b 提取码: qj8b 三、纸质版 单位名称:内蒙古新金山碳纤 维有限公司 通讯地址:鄂尔多斯市乌审旗 图克镇项目区乌审旗人才创基地 联系人名称:金利锋 联系电话:13918716761 电子邮箱:jinlifeng.shsh@sin- opec.com 四、征求意见的公众范围 征求意见的公众范围主要为 项目建设地区公民、法人或其他组 织代表。 五、公众意见表查阅方式 链接: https://pan.baidu.com/s/163ArU_x6ucvxnkXmDzqtIw?pwd=jdfm 提取码: jdfm 六、公众提出意见的方式和途 径 公众可通过信函、传真、电子 邮件等方式,在规定时间内向建设 单位反馈意见并将填写的公众意见 表等提交建设单位,反映与建设项 目环境影响有关的意见和建议。公 众提交意见时,应当提交有效的联 系方式。 七、公众提出意见的起止时间 自本信息公布之日起的10个 工作日:2025年2月18日~2025年3 月3日。 欢迎对本工程的环境保护问 题提出意见或建议,谢谢! 内蒙古新金山碳纤维有限公司 2025年2月18日
--

 脂肪肝患者如何正确安排饮食 科学饮食是逆转脂肪肝的 关键,脂肪肝患者应遵循低脂 肪、低糖、高膳食纤维的饮食原 则 1.控制能量摄入 适当控制能量摄入,尤其 是超重或肥胖者,要逐步减少 能量摄入,同时保持营养均衡。 2.摄入充足的蛋白质 充足的蛋白质摄入能保护 肝功能、促进肝细胞复原和再 生。脂肪肝患者可以选择脱脂 奶类鸡蛋清、鱼类、去皮鸡肉及 鸭肉、豆制品等作为蛋白质来 源。 3.管理脂肪摄入总量 避免使用动物油,每日植 物油的摄入量以 25~30 克为 宜。限制摄入高胆固醇食物, 如动物内脏、鱼卵、蟹黄等。 4.少吃精制碳水化合物 过多摄入精制碳水化合物 会刺激胰岛素分泌,不利于脂 肪肝的治疗。日常膳食应粗细 搭配减少精制谷物所占比例。 5.多吃新鲜蔬菜和水果 每日蔬菜的总摄入量以 400~500 克为宜,其中绿叶蔬菜 至少占 50%,控制淀粉类蔬菜的 摄入量。水果以低糖水果为 主,每日摄入 200~300 克。 6.合理烹饪 避免摄入过咸及刺激性的 调味品、动物油等。每日摄入 盐的量以 5 克为宜。采用蒸、 煮、烩、炖、清炒等烹饪方式,避 免油炸、油煎等。 7.增加膳食纤维 膳食纤维有助于降血脂和 降血减少脂肪在肝脏中的堆 积。建糖,议每天摄入足够的 膳食纤维,包括蔬菜、水果、全 谷物等。 8.选择低脂肪高蛋白食物 低脂肪高蛋白食物有助于 控制体 重,延缓脂肪肝的进 展。推荐摄入瘦肉、鱼类、豆类 等低脂肪高蛋白食物,避免过 量摄入高脂肪食物。 9.限制糖分摄入 过量的糖分摄入会增加肝 脏负担,建议减少糖分摄入,尤 其是精制糖和高糖饮料,可以 选择低糖或无糖食品。 10.补充维生素和矿物质 维生素和矿物质对于肝脏 功能的恢复至关重要。特别是 维生素 E、维生素 C、硒等抗氧 化物质,可以减轻肝脏的氧化 损伤,促进肝细胞再生。
