早餐少了它饿得快易发胖，还可能伤胆囊

明明吃了早餐，没过多久又饿了？如果早餐蛋白质摄入不足，不仅饿得快，还更易发胖。早餐怎么吃更健康？

周继龙 / 制图

早餐蛋白质没吃够 可能带来三个隐患

◆导致全天能量摄入增多

研究发现，早餐蛋白质比例高，全天能量摄入少，健康食物摄入多；早餐蛋白质摄入不够，这一天会食用更多饱和脂肪、糖或酒精等高能量食物，饮食质量低。

也就是说，早餐蛋白质没吃够，就算其他正餐都吃大餐，身体还是会暗示你摄入高能量食物。科学家表示，这种情况是“蛋白质杠杆作用”——早上欠的“蛋白债”，会在当天通过其他方式补回来。

◆增加肥胖风险

研究发现，提高早餐中蛋白质的比例，不仅会让全天的能量摄入减少，超重者体重和体脂也会掉得更快。吃普通早餐或不吃早餐的人，体重反而会悄悄上涨，部分人还会出现“越饿越想吃零食”的情况。

◆容易伤胆囊

早餐过于清淡，尤其长期缺乏脂肪和优质蛋白质，可能会增加胆囊结石、长息肉的风险。

经过一夜的睡眠（约8～10小时未进食），胆囊内储存的胆汁本就处于高浓度状态，若早餐继续缺乏脂肪刺激，胆囊收缩素分泌不足，胆汁无法及时排出，浓度就会进一步升高，时间一长，就会增加胆囊结石、长息肉的风险。

注意，很多人习惯不吃早餐就上班，或者睡到中午跳过早餐，觉得没啥事？专家提示，长期不吃早餐，不仅伤胆囊，还可能导致糖尿病风险提升，容易诱发脂肪肝。

早餐吃多少蛋白质才算够？

根据最新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克，男性为65克。根据早餐占全天比例的30%计算，一顿合格的早餐，女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说，如果想要达到减重、控血糖的效果，这个量还可以提高。早餐蛋白质达到25克左右，对控制食欲、帮助减重会更有效。

一份“优质早餐”里都有啥？

早餐吃得好，有助于构建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律。一顿营养充足的早餐通常应该包括这四类食物。

谷薯类：如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等，粗粮含有丰富的膳食纤维，升糖指数相对较低，饱腹感也更强。

肉蛋类：如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等，主要提供脂肪、蛋白质和多种维生素、矿物质。少吃培根、香肠等加工肉。

奶豆类：如牛奶、酸奶、豆浆等，奶类、豆类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维，升糖指数都较低。

果蔬类：如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等，主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

此外，早餐中的主食不能减。主食能够提供人体耗能所需的糖类，会率先被人体吸收、利用。摄入足够的碳水化合物，才能为大脑提供充足的能量。

吃好早餐还有哪些事要知道？

◆早餐“最佳时间”

专家建议，从前一天的晚饭到第二天的早饭可间隔12个小时，其间不进食，注意不要超过15个小时。一般来说，建议早餐安排在7:00～8:00。

◆吃饭不要太快

单位时间进食速度越快，血糖上升速度越快。有意识控制每口饭菜的量，尽量选小块食物。

咀嚼次数可根据食物种类而定。米粥等液体食物，一口咀嚼5～8次即可；香蕉、米饭、鱼肉等软食，推荐一口咀嚼15～20次；牛排、花生等硬质食物，芹菜、燕麦等粗纤维食物，最好咀嚼30次以上。

◆早餐“三不要”

划重点！还要注意早餐有这“三不要”：不要吃油腻食物、不要减少主食、不要摄入过多糖类。

你今天的早餐达标了吗？

据央视

中国AAA级资质拍卖企业
中国机动车拍卖标准化达标企业
中国文物艺术品拍卖标准化达标企业
安徽盘龙企业拍卖集团有限公司
房产网络拍卖公告

受委托，我公司定于2026年4月14日上午10时在中拍平台（www.paimai.caa123.org.cn）举行网络房产拍卖会，现公告如下：

一、拍卖标的：房屋坐落：蚌埠柏庄春暖花开小区1号楼109，所在层1-2/18，规划用途：商铺，建筑面积114.65平方米，拍卖起拍价人民币726310元，竞拍保证金7万元。

二、展示时间、地点：自公告之日起至2026年4月13号17时止；地点：标的所在地。

三、登记竞买时间、地点：自公告之日起至2026年4月13日17时止，地点：蚌埠市中荣街裕华大厦12楼。

四、竞买要求：有意竞买者须通过本单位（本人）账户以电汇、转账的形式向本公司指定账户缴纳竞买保证金，竞买不成的在拍卖会后7个工作日内不计息退还（详见本公司竞买须知要求）。

五、公司地址：合肥市滨湖新区福州路3588号易菲堡大厦四楼

六、联系电话：尚经理，13155272736，0551-62974959

七、公司网站：www.ahplpm.com

八、公司微信公众号：ahpanlong

安徽盘龙企业拍卖集团有限公司
2026年3月27日

芜湖金美汽车部件有限公司芜湖金美年产90万套高端新能源汽车造型部件及声学产品项目环境影响评价征求意见稿公示

芜湖金美汽车部件有限公司芜湖金美年产90万套高端新能源汽车造型部件及声学产品项目建设地点位于安徽省芜湖经济技术开发区江北沈巷片区南港路与玉带路交口东南角。项目建设内容：项目总建筑面积约9万平方米，年产90万套汽车高端新能源汽车造型部件及声学产品。建设单位已委托芜湖环润环境科技有限公司进行该项目的环境影响评价工作，现进行环境影响征求意见稿公示，征集有关意见。公众可在生态环境公示网(https://gongshi.qsyhbgj.com/)查阅项目相关环评资料及下载反馈意见表，并将反馈意见表发送至邮箱351180349@qq.com。索取信息和提出意见期限2026年3月20日至2026年4月2日。

拍 卖 公 告

受安庆智恒机械制造科技有限责任公司管理人（以下简称管理人）委托，安庆鑫驰拍卖有限公司定于2026年4月11日10时至2026年4月12日10时止（延时除外）在中国拍卖行业协会网络拍卖平台（https://paimai.caa123.org.cn/以下简称中拍平台）举行网络拍卖会，进行公开拍卖下列标的物，现公告如下：一、拍卖标的（本次拍卖标的信息仅供参考，具体以现场实物及实际为准）1、安庆智恒机械制造科技有限责任公司名下：一批机器设备约20项等资产拍卖。拍卖起始价为：15140400元，竞买保证金：1514100元。履约保证金：750000元。2、安庆智恒机械制造科技有限责任公司名下：一批办公用品约19项等资产拍卖。拍卖起始价为：9480元，竞买保证金：1000元。履约保证金：2000元。3、安庆智恒机械制造科技有限责任公司名下：一辆福田牌轻型多用途货车拍卖（不含车牌）。车牌皖HQ05D8；车辆识别代号：LVAV2MAB8LC028565；发动机号码：L002543；车辆注册登记日期：2020年6月。拍卖起始价为：32800元，竞买保证金：3300元。履约保证金：6500元。详见评估报告（皖安和评字（2026）FH-0909号）或拍品清单。二、咨询展示：自公告发布日至2026年4月10日12时止在标的物所在地看样；竞买保证金到账截止时间：2026年4月10日12:00时止。三、报名方法：意向竞买人请于咨询展示期内到我公司获取《拍卖文件》咨询、报名。四、报名地址：安庆市湖心北路89号中宜苹果公寓写字楼316室；电话：13329062864黄先生。管理人监督电话：15955681072（丁律师）

安庆鑫驰拍卖有限公司 2026年3月27日

招 租 公 告

1、书香苑小区门面房，位于政务区龙图路与笔架山路交汇处，位置优越，禁止经营餐饮；

2、数码港大厦约6000平方米办公用房，位于高新区西二环与黄山路交汇处，已高档装修，停车位充足，租赁面积可根据客户实际需要进行分割。有意向承租者，电话咨询请联系

李先生：13615517752；沈先生：15156588088；63533066。

拍租公告

受委托，定于2026年4月14日15时30分在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn），以网络竞价的方式举行拍租会。现将有关事项公告如下：

一、拍租标的：1.六安市裕安区独山路高皇东村小区商业服务用房共6间，分拆拍租，合计建筑面积约558.72平方米，参考价：年租金9979.2-11772元，保证金：5000元每间。2.六安市裕安区城南镇渡槽安置小区商业服务用房共7间，分拆拍租，建筑面积84.38平方米每间，参考价：年租金5062.8元，保证金2000元每间。3.六安市裕安区城南镇凤凰花园城商业服务用房共14间，分拆拍租，合计建筑面积约2171.74平方米，参考价：年租金7741.44-23740.56元，保证金：5000元每间。4.六安市火车站商业服务用房共7间，分拆拍租，合计建筑面积约1364.42平方米，参考价：年租金42699.36-91623元，保证金：1万元每间。

二、拍租标的展示、咨询、登记时间：公告之日起至拍租会前。标的所在地。

三、注意事项：有意竞租者请于拍租会前缴纳约定的保证金（以到账为准），并携带身份证及相关资料到我公司办理竞租登记手续，逾期不予办理。竞租不成，保证金五日内退还。

四、联系电话：0564-3277337；15855913142；13637259059

安徽省高盛拍卖有限公司
2026年3月27日

合肥市兴泰担保资产管理有限公司与定远县杨杨百货商行（个体工商户）、单宇洋、单习振债权转让暨债务催收联合公告

根据合肥市兴泰担保资产管理有限公司与定远县杨杨百货商行（个体工商户）签署的债权转让协议，合肥市兴泰担保资产管理有限公司也将其对下列债务人担保人享有的以下主债权及借款合同、担保合同和生效判决书文书确认的所确认的全部权利（债权利息暂计算至2024年6月21日，以后利息按照协议约定及有关规定执行）依法转让给定远县杨杨百货商行（个体工商户）。定远县杨杨百货商行（个体工商户）受让上述权利后，一并将上述债权及全部权利分别转让15%给单宇洋、15%给单习振。合肥市兴泰担保资产管理有限公司与定远县杨杨百货商行（个体工商户）、单宇洋、单习振联合公告通知下列借款人、担保人以及借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情况的相关承债主体或清算主体。定远县杨杨百货商行（个体工商户）、单宇洋、单习振作为债权的受让方，现公告要求公告清单中所列包括但不限于债务人、担保人及其清算业务人等其他相关当事人，从公告之日起立即向定远县杨杨百货商行（个体工商户）、单宇洋、单习振等履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应的担保责任（若借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形，请相关承债主体、清算主体代为履行义务或承担清算责任）。特此公告。

合肥市兴泰担保资产管理有限公司、定远县杨杨百货商行（个体工商户）、单宇洋、单习振
2026年2月27日

序号	债务人名称	担保人（含抵押、质押、保证方式等）	本金余额（单位：元）	利息余额（单位：元）	其他费用（单位：元）
1	安徽省开洲粮贸有限公司	安徽良益商贸有限公司、徐梅、黄志。	5000000.00	1380737.01	

拍 卖 公 告

受委托，我公司定于2026年4月3日9:00至9:30（延时除外）在中国拍卖行业协会网络拍卖平台举行罚没物拍卖会，现公告如下：

一、拍卖标的：五头高速实心丸子机（成套设备中部分设备，包括灌装机、成型机各一台），系第三系拍卖，整体拍卖起拍价19052元，加价幅度500元或其整倍数，竞买保证金5000元。

二、展示时间、地点：自公告发布之日起至2026年4月2日11时止，在安徽省安庆市太湖县标的放地现场看样。

三、联系人：斯先生13965818481（微信同号）

详情请登录网址：https://paimai.caa123.org.cn或手机下载中拍平台App予以查询。

安徽巨人拍卖有限公司 2026年3月27日

拍 卖 公 告

受委托，我公司定于2026年4月3日8时在本公司拍卖厅举行拍卖会，届时将公开拍卖安庆市宜秀区九塘东路东方印绿地赢海综合体商业2层2室房产，现公告如下：

一、拍卖标的起拍价40万元，竞买保证金4万元。

二、咨询展示：自公告发布日至2026年4月2日11时止，在房屋所在地现场踏勘。

三、报名方式：竞买人请于2026年4月2日11时前将竞买保证金缴入我公司指定账户（账号请向我公司索取），携带有效证件到我公司办理登记手续，方可竞买。详见本次拍卖会的竞买须知。

四、公司地址：安庆市双井街207号，联系电话：13965818481。

安徽巨人拍卖有限公司 2026年3月27日

365天天资讯
公告 声明 遗失
刊登电话：0551-62649617
地址：杏花公园北100米润安大厦B座32层

分类广告
手机（微信）：13023008663
QQ：258733755
本栏为信息咨询，不作为签订合同及承担法律责任的依据。

遗失声明

淮南市力飞建筑工程有限公司遗失公章，编号：3404060113575，法人章（易之付）编号：3404060113574，财务专用章，编号：3404060113576，声明作废。

关于大众（安徽）配套市政路网完善工程（合掌路、卫星路）施工期间对相关道路封闭的公告

根据大众(安徽)配套市政路网完善工程(合掌路、卫星路)施工项目建设计划，因施工需要，对卫星路、合掌路等道路进行封闭施工。依据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条，《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第三十五条之规定，现就大众(安徽)配套市政路网完善工程(合掌路、卫星路)施工项目施工期间相关事项公告如下：

一、封闭范围和封闭时间 卫星路(排云路-合掌路) 合掌路(通富微电子东大门-卫星路)采取全封闭施工，封闭时间：2026年4月1日至2027年3月31日，共365个日历天。

二、注意事项 封闭期间，沿线单位可通过周边路网绕行。过往车辆经过施工区域及周边道路时请按设置的交通提示牌慢行通过，并注意行车安全。特此公告

合肥经济技术开发区重点工程建设管理中心
合肥市公安局交通警察支队经济技术开发区大队
2026年3月25日

债权转让公告

2026年3月16日转让方深圳财源滚滚资产管理有限公司与受让方安徽泽霖控股有限公司签署了65户的债权转让协议(协议编号cygg20260316-01)。上述协议已明确说明转让方已依法将持有逾期债务人的一切债权及相关所有权益转让给受让方，债权转让后，受让方将有权追偿转让协议下逾期债务人的全部债务，逾期债务人请向受让方继续履行还款义务，债务人协商还款事宜可致电：18856979226。

安徽泽霖控股有限公司
2026年3月25日

债务人	身份证号	债务人	身份证号
赵立刚	34032119721116****	王俊	34262619930302****
焦磊	34242319901002****	雷大东	34062119850701****
吴华勇	34102219900830****	黄华	43028119840214****
徐建伟	34122119960407****	钟勇军	43070319730927****
齐超	23233219900108****	叶春华	32108519780305****
朱国民	34022319671122****	曹盼盼	34122319930125****
张再田	34253119820326****	吴思响	34122619651129****
刘训练	34210119830304****	杨德停	34122219870829****
刘真柏	34082119680621****	高毛	34242219980913****
李艳	52262519920115****	朱永让	34122519871001****
于亚君	2207221979021****	王凯	62010219871026****
汪立生	34082719900107****	刘伟	15220119780304****
张莉	32102319890128****	何发志	34012319700718****
杜凤	34242319880609****	王方	41282419910706****
台德金	34242319770129****	桂尚奎	34242619931130****
刘玉柱	22028219811109****	尹相禾	43102319881121****
南丰康	14270119890303****	张燕	34242219940320****
楚军	34242219951018****	赖世兵	36050219790527****
王雪松	34122619910701****	刘超	34031119851014****
潘洋	34252219890928****	胡得虎	34292119870915****
郝黎珉	31010219890118****	刘银龙	34060219920318****
杨光	34112519941206****	赵祥	34081119721014****
顾先鑫	34242219951221****	陈应寿	34282719651030****
李江	34262219841112****	杨波	34222219900310****
黄朝武	35072219950107****	周健	34082319831117****
汪浩	34082419990501****	李尚志	34070219821003****
马伟伟	34162219880803****	汪洋	34072119911009****
王磊	34242519890716****	朱晓峰	34070219920315****
吴陶平	34082319930524****	陈铖	34290119890424****
张军国	34222519880605****	石坤	34082619750810****
胡宏波	34102119900219****	王静	34262519700405****
李国平	34070219641017****	贾军	41122419890215****
胡详	34040619710812****		

合肥市兴泰担保资产管理有限公司与许阳债权转让暨债务催收联合公告

根据合肥市兴泰担保资产管理有限公司与许阳达成的债权转让安排，合肥市兴泰担保资产管理有限公司将下列清单内所列借款人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利，依法转让给许阳。合肥市兴泰担保资产管理有限公司特公告通知各借款人及担保人。

许阳作为上述债权的受让方，现公告要求清单所列的债务人及其担保人，自公告之日起向许阳履行主债权合同及担保合同约定还款义务或担保责任。

特此公告。债权明细如下：

基准日：2025年4月20日　单位：人民币(元)

序号	借款人	借款合同编号	担保人	担保合同编号	基准日债权余额	基准日本金余额	基准日利息余额	生效文书
1	舒城运泰商贸有限公司	5519781220220006、5519781220220007	王明忠、张大菊、安徽建宇建筑工程有限公司	341361551920190000197、341361551920227800075、DB55197820220035	3838550.03	3500000	338550.03	(2025)皖1523民初12435号民事判决书

合肥市兴泰担保资产管理有限公司、许阳
2026年3月26日

备注：上述标的债权清单本金余额等为暂估金额，如与法院裁判文书(2025)皖1523民初12435号民事判决书或按标的债权文件约定方式计算金额不同，则以法院裁判文书或债权文件确认的方式计算为准。

遗失声明

安徽运雷建筑工程有限公司(统一社会信用代码91341225MA2W93K71F)，公章(编号3412021149177)遗失声明作废。

遗失声明

金香玲遗失中华人民共和国执业药师注册证，注册证编号：341223121862，资格证书号：0164496。(职业类别：药学，执业范围：零售，执业单位：安徽归朴健康大药房连锁有限公司康复分店，有效期：2028年11月13日，发证机关：安徽省药品监督管理局)特此声明。

遗失声明

本司安徽金诚认证服务有限公司不慎遗失安徽天一物业管理有限公司所开具的水电周转金，原收据20230007948，金额玖仟元整(数字大写)。声明收据原件作废，后期凭此收据退款无效，且产生的经济纠纷由我个人或公司承担。

申请人：安徽金诚认证服务有限公司
2026年3月26日

通 知

根据《中华人民共和国公司法》及本公司章程有关规定，安徽宿州鹿鹿食品有限公司将于2026年4月23日在公司会议室召开股东大会，审议并表决公司董事任免，法定代表人更换相关议案，请全体股东准时参加。特此通知

安徽宿州鹿鹿食品有限公司
2026年3月26日

遗失声明

● 安徽碳界者科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 吴学佳遗失注册会计师证书，证号110100321596，声明作废。

● 姓名：李艾坷，遗失出生医学证明，出生证编号：Q340009901，声明作废。

● 谯城区观堂镇绿色蓝天养殖场遗失公章，编号：3416020162978，声明作废。

● 李米莉(父：李文宝，母：张静宇)遗失出生医学证明，编号：T340893414，声明作废。

● 安庆市经开区好鸡汇餐饮店，遗失公章(编号：3408710027157)，声明作废。

● 怀远县华盛新型建材有限公司遗失公章一枚，编号：3403210105115，声明作废。

● 合肥市蜀山区丝美源养发馆遗失公章、财务专用章、法人章(法人：叶萍)，声明作废。

● 汪林阳(父：汪健，母：徐伟)遗失出生医学证明，出生证编号：I340858955，声明作废。

● 芜湖凯宇金属制品销售有限公司（统一社会信用代码：91340221MADQPYU042)遗失公章一枚，声明作废。

● 芜湖朴慕网络科技有限公司（统一社会信用代码：91340202MA8PX7070R)遗失公章、财务专用章，声明作废。

● 刘曼丽遗失亳州恒大时代御景1号楼3003室购房收据一张，收据编号：4524002，收据金额：156170元，声明作废。

● 孟超遗失亳州恒大时代御景5号楼1604室购房收据一张，收据编号：2460582，收据金额：213193元，声明作废。

● 安徽朵朵花开文化传媒有限公司，统一社会信用代码：91340111MA8NMCU81N，遗失营业执照正副本，声明作废。

● 安徽走药网络科技有限公司(91341600MA8PJME23H)原法人章(石超峰，编号：3416990063217)遗失，声明作废。

● 颍上县仁成种植养殖专业合作社遗失动物防疫条件合格证正、副本，证号：(颍)动防合字第20190046号，声明作废。

● 合肥野奢户外用品有限公司（统一社会信用代码：91340121MAE7RFCU9G(1-1)遗失公章、法人章、财务章，声明作废。

● 镜湖区忆盛门窗经营部（个体工商户）(统一社会信用代码：92340202MAE5N7G97R)遗失公章、法人章(法人：沈海东)，声明作废。