褪黑？助眠？不能多吃？

你爱的车厘子“使用攻略”

很多网友说，这个冬天的快乐，是微甜的车厘子给的。当下正是车厘子销售旺季，很容易实现车厘子自由。与此同时，“车厘子含天然褪黑素”“车厘子可助眠”“车厘子颜色越深品质越好”“车厘子每天不宜吃超过15颗”等说法受到关注。这些说法是否科学呢？

1 车厘子中褪黑素的含量高不高？

中国科学院植物学博士史军

车厘子里面确实含有一定量的褪黑素，但是褪黑素的量实在是太少了。100克车厘子里面所含的褪黑素的量通常只有1.5~1.8微克。车厘子中的褪黑素含量十分有限。

此外，比起褪黑素，车厘子里面含有的山梨糖醇更值得注意。通常来说，山梨糖醇含量比较高的是西梅。我们知道吃完西梅以后会让肠道通畅很多，同样的事情也有可能会发生在大量进食车厘子之后，如果吃得太多，是有可能会导致腹泻的，特别是对于婴幼儿。另外一个就是对肠道比较敏感的朋友而言，也是要控制一下摄入量的。

【小知识】

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素，通常在夜晚时分泌增加，向身体传递“该入睡”的信号，起到调节生物节律的作用。

2 吃车厘子有助睡眠吗？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅

车厘子中确实含褪黑素，但它的助眠能力可能与大众期待存在差距。市面上大家常吃的是甜樱桃，其褪黑素含量并不高，每100克约有0.1~0.3微克。酸樱桃是褪黑素含量最高的品种，每100克约有2微克。由于直接吃口感过酸，一般在水果摊很难买到，通常被制成果干、果汁、果酱或烘焙原料。通常一片普通补充剂中的褪黑素剂量为1毫克（1000微克），这意味着，要想通过吃酸樱桃达到同等剂量，需要吃约50公斤的酸樱桃，相当于5000颗。因此，车厘子的助眠作用更多是心理暗示，属于“气氛组”。

除了车厘子，开心果、香蕉、猕猴桃等食物也常被贴上“助眠”标签。

相对而言，猕猴桃的助眠证据更充分。有小型研究表明，连续几周睡前吃2个猕猴桃，可能有助缩短入睡时间、延长总睡眠时长，这可能与猕猴桃富含维生素C、抗氧化剂及血清素前体物质的综合作用有关；猕猴桃还能帮助缓解便秘。但这只是初步研究，只能将其当作可能有助眠潜力的健康食物。

3 颜色越深代表车厘子品质越好吗？

中国科学院植物学博士史军

不同车厘子的品种颜色是有很大区别的，比如最近集中上市的早熟型车厘子桑提娜。这个品种本身的特点就是皮和果肉都是呈紫红色的。在生长过程中可能因为光照条件，其他的环境因素影响，形成了果实颜色上的色差，但是这个色差是不是能够代表果实本身的口感和甜度，其实并没有一个统一的标准。

就更不用说中晚熟的品种，它本身就不是深色的。代表性的就是雷尼尔，这种车厘子它本身就是黄底红晕的，也不能说颜色越深就越好吃。

4 车厘子每天不宜吃超过15颗？

中国科学院植物学博士史军

车厘子到底吃多少合适呢？其实没有一个客观的唯一标准，完全取决于每个人不同的身体状况。车厘子有很多品种，而且新的品种不断涌现，它们的糖度也会变得越来越高，有一些品种的可溶性糖含量达到19度，这对于有特殊需求控制血糖的朋友而言，还是要适当注意下总的进食量。

特别提醒

手把手教你选车厘子

■挑果径（选大小）：J是南半球车厘子分级常用单位，J数不直接决定甜度。一般来说，果径26~28毫米为“J”，34毫米以上为“JJJJ”。果径越大，等级越高，价格也越贵。

■看果梗（见鲜度）：新鲜的车厘子果梗是绿色的，硬度也比较高。

■观形状（择软硬）：质量好的车厘子果肚饱满圆润、果皮光滑，轻捏果实应坚实有弹性，过软可能过熟，过硬则未熟。

■辨颜色（分酸甜）：一般来说，同一品种的车厘子，颜色深的车厘子味道可能更甜，颜色浅的可能容易发酸。

■谈品种（有风味）：

布鲁克斯：脆甜多汁，适合鲜食。

桑提娜：酸甜平衡，耐储存。

黑珍珠：高甜低酸，果香浓郁。

雷尼尔：高甜带微酸，带花、蜜香。

综合央视新闻客户端
人民日报健康客户端
文旅成都等

美心红酒小镇暖冬盛宴温情开席

小寒料峭，年味渐浓。1月5日，恰逢小寒节气，涪陵美心红酒小镇生态旅游示范区内炊烟袅袅、暖意融融，“小寒围炉宴，柴火敬乡情”年味聚餐活动温情启幕。周边村民与空巢老人受邀围炉而坐，共品鲜香扑鼻的柴火鸡暖冬宴，正式拉开景区“冬季不冷、淡季不淡”的迎春消费季序幕。

活动现场，几口硕大的柴火灶台依次排开，柴火熊熊燃烧，铁锅“滋滋”作响。

厨师选用示范区内生态农场散养的土鸡，搭配本地新鲜蔬菜与秘制酱料，现场翻炒炖煮，浓郁香气随风飘散，勾起众人对“外婆家灶台味”的温馨回忆。烹饪过程全程公开透明，伴随着升腾的热气，炖得软烂入味的柴火鸡端上桌，香气四溢。

据景区负责人介绍，此次“小寒围炉宴”是美心红酒小镇沟桐村生态旅游度假区迎春消费季的开篇活动。为打破冬季旅游淡季魔咒，景区还将陆续推出年俗体验、乡村美食等系列活动，串联起“吃住行游购娱”全场景消费链条。

重庆晚报通讯员 杨孝永

重庆晚报 登报热线023-86622662 13368336681(微信同号)
证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告 各类招标拍卖/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 登报

●遗失声明：珠海油菌再制造技术有限公司重庆分公司公章(编号5001080424586)，财务专用章(编号5001080424587)，吴佳丽法人章已遗失，特此声明
●重庆市基础工程有限公司遗失陈鲜法人章5001141030739、章添法人章5001001166104、杨波法人章5001141183011、宋建斌法人章5001141264757，声明作废
●权利人：杨顺民，遗失重庆市房地产权证，房屋座落：风来镇狮子村田弯组，证号：武集用房地证平2011字第06870号，声明作废
●三羊马（重庆）物流股份有限公司遗失长安商品车合格证，车架号是LS5A3DKE4SA214611、LS5A3DKE6SA219616，声明作废
●重庆市聚恒能建筑工程机械有限公司遗失公章(编号5002411113342)、财务专用章(编号5002411113343)、周芷妍法人章(编号5002411113344)，声明作废
●二郎居然之家商户张圣昕（商户号0021551）遗失合同保证金收据蓝联，单据编号：23573044，金额：30000元，声明作废
●本人陈鸿城，遗失重庆嘉延悦投资管理有限公司开具的履约保证金收据，金额54708.57元，编号00113775，特此声明作废
●浙江劲通信息科技有限公司重庆分公司遗失财务专用章（编号5001097080455），声明作废
●重庆新女神生命健康研究院有限公司遗失公章5001057176672、财务专用章5001057176673，声明作废
●九龙坡区坤丰达企业管理咨询服务部遗失公章5001070026081、财务专用章5001070026082，声明作废
●重庆市渝中区灵秀怡雅服装设计有限公司遗失公章（编号5001035049312），声明作废
●遗失永川区林绍成食品经营部个体工商户公章壹枚，编号：5003830102415，声明作废
●粮心先生(重庆)食品科技有限公司遗失财务专用章（编号5001950144582），声明作废
●重庆市华侨餐饮文化有限责任公司遗失黄章祥法人章(编号5003810077162)，声明作废
●遗失綦江区陈家榜养殖场公章壹枚（编号5002222021602），声明作废
●重庆逸学云教育咨询有限公司遗失公章、发票章、法人代表私章各一枚，声明作废
●巴南区旺嘉美餐饮店（个体工商户）遗失食品经营许可证副本，许可证编号JY25001131077348，声明作废
●重庆鑫昊食品有限公司遗失财务专用章壹枚(编号:5001023099838)，声明作废
●遗失武隆区金石镇美容店公章壹枚（编号5002320506860），声明作废
●遗失重庆陈久久门窗有限责任公司公章壹枚(编号5003830079132)，声明作废
●丰都县酒禅汽车维修有限公司遗失财务章5002301518822、法人私章伍枚声明5002300518823，声明作废
●遗失重庆市开州物资贸易中心公章，编号5002314000323，声明作废
●遗失重庆江昇机械有限公司财务专用章壹枚，编码：5003817079278，声明作废
●重庆记忆娱乐场(个人独资)遗失公章(编号5001141540296)，声明作废
●重庆鹏爱言健康管理有限公司遗失公章5001001133511，声明作废
●遗失长寿区慧轩五金建材经营部公章壹枚，编号5001150004458声明作废
●重庆橘园酒店有限公司遗失公章壹枚，编号5002331092757，声明作废
●重庆极限能网络科技有限公司遗失公章(编号5001141501018）声明作废
●遗失石柱土家族自治县盛丰彩钢瓦有限公司公章壹枚，编号5002403004704，声明作废
●遗失重庆永豪建筑工程有限公司(统一社会信用代码915002141MAC9PB0U79)杨朝琴私章，声明作废
●遗失珠海经济特区中建机电商防工程有限公司重庆分公司公章壹枚，编号5001141018818，声明作废
●重庆鹏康诊所管理有限公司南岸区乐帆路中西医结合诊所发票章(5000990009158)遗失，声明作废
●遗失渝北区汪文兰中医诊所（个体工商户）公章壹枚，编号5001057409916，声明作废
●重庆富典农业开发有限公司遗失公章(编号5002222047359)，声明作废
●遗失重庆吉普欧管理有限公司公章5001030804656作废
●重庆苍茫科技有限公司遗失财务章5001950138142作废

拍卖公告

受委托，我司于2026年1月13日上午10:00时对“废铁一批”在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以网络竞价增价方式按实物现状进行公开拍卖，有意竞买者请进入中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)或来公司了解标的详情并索取资料。公司地址：重庆市渝中区北区路10号17-2号；联系电话：13996176567 63513813 徐先生 王女士

重庆博诚拍卖有限公司 2026年1月6日

中国石油天然气股份有限公司西南油气田分公司重庆气矿“讲渡线少环境影响评价公众参与征求意见公示

忠治渡”环境影响评价公众参与征求意见公示

1.项目环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1Wt0kOwDGm69Mx-fO7nRWyO 提取码：uxg6。2.公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1M3X1OCWy4uszteklFN6Gag 提取码：a449。3.征求意见的公众范围：项目周边群众或社会团体。4.公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表提交建设单位或竞电建设单位、环评单位。5.公众提出意见的起止时间：2026年1月5日起10个工作日内。6.联系方式：建设单位：喻工13668424099；环评单位：邓工18883764827

责令限期缴存告知书

案件编号：江法定2025240

成都巨巢人才服务有限公司重庆分公司：

经查，职工杨*（身份证号：510623********2870028）在你单位工作期间，你单位未按规定为其足额缴存2018年12月至2024年12月的住房公积金，该行为违反了《住房公积金管理条例》（国务院350号）第三十八条的规定，我中心现责令你单位限期为杨*缴补缴2018年12月至2024年12月期间的住房公积金合计31936元，逾期仍不缴存的，将依法申请人民法院强制执行。

如你单位对上述拟处理决定的事实、理由、依据等有异议，可以自收到本告知书之日起3个工作日内到我中心江北办事处陈述和申辩，否则视为放弃陈述和申辩的权利，我中心将责令你单位限期为职工补缴欠缴的住房公积金。

联系人：张老师 联系电话：67528675

办公地址：渝北区嘉州路93号

重庆市住房公积金管理中心江北办事处 2025年12月24日

中国石油天然气股份有限公司西南油气田分公司重庆气矿“重庆气矿讲渡线七桥站～汐坪坝变报废全隐患治理工程（梁平段）”环境影响评价公众参与征求意见公示

根据《环境影响评价公众参与办法》生态环境部令第4号）要求，“重庆气矿讲渡线七桥站～汐坪坝变报废全隐患治理工程（梁平段）”环境影响评价文件已完成初见稿，现将有关事项公告如下：

一、项目环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1FDvYSLCmDs9YXULhs3U44Q 提取码：htf2。二、公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/10gmAcAhvU2wtqSWYIcXo6w 提取码：wwig。三、征求意见的公众范围：项目周边群众或社会团体。四、公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表提交建设单位或竞电建设单位、环评单位。五、公众提出意见的起止时间：2026年1月5日起10个工作日内。六、联系方式：建设单位：喻工13668424099；环评单位：邓工18883764827

声明：重庆同庆广告传媒有限公司遗失公章（公章编号5001141096051）、财务专用章（财务专用章编号5001141096052）和法人：张津璐的个人印鉴章，共三枚，声明作废。

重庆远州顺科技有限公司牵节分公司牵节县船舶修造维修服务项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》生态环境部令第4号）要求，“重庆远州顺科技有限公司牵节县船舶修造维修服务项目环境影响报告书”征求意见稿形成后公开下列信息，征求与该建设项目环境影响有关的意见：1.环境影响报告书征求意见稿全文的网络连接：https://pan.baidu.com/s/1yl3cAm0PZ7ueYLT1uDorOQ 提取码：ezbv。查阅纸质报告书的方式和途径：公众可到建设单位办公场所查阅环评报告。联系人：余总 17623167460。2.征求意见的公众范围：环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1ZlzuEV4HHWPDsLEqTKoVHg 提取码：uzkw。3.征求意见的公众意见稿：项目周边群众或社会团体。4.公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表提交建设单位或竞电建设单位、环评单位。5.公众提出意见的起止时间：2026年1月5日起10个工作日内。6.联系方式：建设单位：喻工13668424099；环评单位：邓工18883764827

遗失声明：刘毅遗失重庆南坪红星美凯龙定金收据，收据号分别为ZY2307190113976 7、ZY2 1904010014985、ZY2 2090100958752，金额分别为40000元、20322元、2000元，声明作废。

中选结果公示：2025年办公电脑（含笔记本）、耗材及电脑外设采购项目标段一：2025年耗材及电脑外设采购中选结果公示（公示期为1月6日~1月8日）：第1候选人：重庆钢诺电子有限公司（1090774元）。拟中选人为重庆钢诺电子有限公司，工商注册号：91500107057173490IC，投标受理电话：023-63852281

特此严正声明：上海东辰工程建设有限公司重庆大足百悦广场住宅二期项目章和资料章共计十枚自2025年8月1日起遗失，任何人使用前述遗失印章签订的任何合同、协议以及具有合同性质的文件或其他任何书面文件，均不发生任何法律效力，本公司将不予承认，上述印章现已作废。

垫江县规划和自然资源局关于国有建设用地使用权挂牌出让公告 垫规资告[2025]037号

根据《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的要求，经垫江县人民政府批准，现对垫江县县城103-16~1/05地块以下宗国有建设用地使用权进行公开挂牌出让，现就有关事项公告如下：

一、竞投者资格：中华人民共和国境内外的公司、企业，除法律、法规另有规定外，均可报名参加竞买。

二、挂牌地块概况：

编号	地块位置	用地性质	出让面积（㎡）	容积率	建筑密度（%）	绿地率（%）	出让年限	保证金（万元）	起拍价（万元）
dj2025-1~16	垫江县桂溪街道	二类居住用地	12403	≤1.8	≤35	≥30	50年	600	2567.42

三、挂牌期限、地点及竞买方式：凡愿参加竞投者，可于即日起至2026年1月15日下午5时（节假日除外）在重庆市公共资源交易网（垫江县）上下载或到垫江县规划和自然资源局407办公室索取挂牌交易文件，定于2026年1月16日上午10时在县公共资源交易中心（桂西大道南阳公园路江县行政服务中心2楼）举行现场竞买脚牌会，本次挂牌采取现场报名方式，有意竞买者在2026年1月16日上午9时前将保证金汇入指定的竞买保证金专户开户银行，账号、户名等信息详见重庆市公共资源交易网（垫江县）（https://www.cqggzy.com/dianjiangweb）“土地交易”栏目，本地块标标（出让）公告页面底端的[本项目标标保证金指定收取账户信息]。以到银行账上时间为准，否则不予受理报名）。进入脚牌会场，竞买人需提供法定代表人身份证明或法定代表人委托书、营业执照副本、承诺书、保证金银行到账凭据（保证金进账单）、居民身份证及印鉴，竞买申请人签署意见的（竞买须知2份，同时填写竞买申请，经审查合格后方取得竞买资格，竞买者指定只能2人入场，入场后在主持人的统一组织下，先填写报价表（竞买者报价不得低于挂牌起始价），再按规定价，竞买成交者，所交保证金抵交挂牌价款；竞买未成交者，所交保证金在挂牌成交次日起一个工作日内退还，但不计息。缴纳保证金后不报名，不参加现场或