

高考前,莫突然改变饮食习惯

高考倒计时已不足一个月,高三的孩子们进入了备考冲刺阶段,不少家长也很紧张,不知道该如何为孩子做些啥好。今天,我来为各位家长调配合理的考生饮食支招,让孩子们的身体状态调整至最佳。

首先,高考饮食应以孩子平时的饮食习惯为基础进行调整,不要突然改变其平时的饮食习惯,如用餐时间、饭量等。此外,需要确保饮食安全,不要食用生冷食品,以免发生肠胃炎等疾病。把握好基本原则后,就可以参照以下几类营养素搭配,合理安排和调整饮食了。

蛋白质

代表食物: 牛奶、鸡蛋、肉类、豆类等

蛋白质能为高强度的学习提供能量和营养,保证孩子学习时精力充沛。其中,肉类建议每餐食用,尤其是海鱼、虾类对改善记忆力有帮助,建议多食。而豆类富含纤维素,对调节血糖有帮助,可磨成豆浆饮用。

蔬菜

代表: 菠菜、小白菜等各类叶类蔬菜

稳定的血糖有助于孩子集中注意力。蔬菜富含膳食纤维,在调节血糖中起着重要作用。建议每餐食用。在加工过程中,要注意缩短蔬菜的烹饪时间,做到少油少盐。

时令水果

代表: 苹果、香蕉、梨等

时令水果中的天然糖分可以补充能量,舒缓压力,调节心情。学生可作为加餐适量食用。

益脑食物

代表: 核桃等坚果、深海鱼油

核桃等食物含有人体必需多种微量元素和矿物质,可以护脑益脑。

钙片

睡前吃片钙片,可以帮助睡眠,让孩子睡得更香,白天精神更好,注意力更集中。

科学食谱 (供参考)

早餐: 牛奶/豆浆+包子+鸡蛋+蔬

菜(少油)

加餐: 新鲜水果或坚果或酸奶

午餐: 肉类+蔬菜(少油)+米饭

饭

加餐: 新鲜水果或坚果或酸奶

晚餐: 肉类+蔬菜(少油)+米饭

宵夜: 方案A: 热牛奶+面包(不含奶油) 方案B: 小米百合粥/莲子桂圆粥/绿豆粥(注意:宵夜在睡前1小时食用,可以补充体力,稳定血糖,帮助睡眠)

高考冲刺阶段饮食禁忌

1、蒜头、洋葱等食物易产气,应少食。

2、甜饮料不要喝,因为添加剂会影响血糖,导致血糖不稳定。

3、夜间不要吃生冷、凉拌食品,会导致不消化,甚至引起肠胃炎。

4、油要少吃,因为油重会易饱难消化。

5、吃饭不要吃太饱,否则会导致胃负担过重,脑供血不足。

邵阳市中心医院营养师 尧小玲

立夏

来道“美味三丝”

5月5日立夏,随着气温明显升高,人体的新陈代谢也会随之加快,此时,人的消化液分泌减少,容易出现食欲下降等不适。因此,我们不光要合理安排作息时间,还要保证营养的需求。

饮水要足量,不吃生冷食物 随着气温升高,人们喜欢吃些清凉食物降温,但是过凉的食物会刺激肠道,影响消化液分泌,使人食欲减退,还可能造成腹痛、腹泻等症状。气温升高,出汗较多的天气,尤其应注意多喝水,补充人体流失的钾元素,使人体迅速恢复体力。

多吃蔬果,少食油腻食物 吃得越油腻,人们越会感觉到疲倦。平时应多吃蔬果,优先选择当地当季生产的新鲜蔬果,有利于帮助补充矿物质和膳食纤维。

下面给大家推荐一道色香味美的菜肴——美味三丝。

食材: 金针菇 180克、胡萝卜 30克、黄瓜 50克、熟芝麻 30克,小葱、生抽、陈醋、食盐适量。

1、黄瓜、胡萝卜切丝,金针菇去掉根部,小葱切小段。

2、锅内加入清水放适量盐,水沸腾后倒入金针菇,烫10秒立即捞出过冷水,沥干水分排在盘子中,加入黄瓜丝备用。

3、锅内放油,加入葱段,中火慢熬至油色微黄,葱段出焦香味儿捞出,滤出一部分油,锅内留底油。

4、底油炒香胡萝卜丝,捞出摆在金针菇上。

5、往金针菇、黄瓜、胡萝卜三丝中调入味汁和葱油,搅拌均匀即可食用。

国家公共营养师 宁继艳



大蒜除皱

大蒜是生活中常见的香辛调味料,被称为天然抗生素,其中富含大蒜素等多种营养物质和抗氧化剂,具有多种护肤美容作用。

除皱 大蒜有类似维生素E与维生素C的抗氧化、抗衰老成分,有助于保护皮肤免受自由基损伤,其抗皱作用很强。取大蒜三瓣捣碎后,涂抹在皮肤皱纹处,坚持每天涂抹,有助于让皮肤恢复青春活力,减少皱纹。

祛痘 大蒜的抗菌属性有助于清洁皮肤,让肤色更靓。可以将大蒜瓣切成两半,然后在痘痘上轻揉,坚持几天就可明显见效。

除妊娠纹 大蒜是为数不多的去除妊娠纹的秘方之一。将蒜瓣捣碎取汁,滴入热油中,稍凉后涂抹在妊娠纹上,坚持两周即可见效。

强健指甲 大蒜不但可以保护皮肤,还可以强健指甲,防止脆裂折断。每天用大蒜瓣切片或捣碎后取汁擦指甲,坚持几周,指甲质地明显改观,强度恢复如初。

山东省平阴县人民医院
副主任医师 博恩

美食电影《喜欢你》热播

方便面到底是不是垃圾食品?

近期,一部与美食有关的电影《喜欢你》正在我国各大影院热播。剧中,由演员金城武饰演的霸道总裁对于美食的口味有着近乎疯狂的挑剔和追求,而最让人记忆深刻的恐怕就是其对于方便面的“情有独钟”了,一包普通的方便面,通过精确掌控烹饪时间,也能做出极致的口感。近年来,我国社会各界关于方便面的说法争论不断,比如有人说方便面营养低,含有防腐剂、香精,是垃圾食品,还有说法称吃一碗泡面,肝脏需要解毒32天……事实真是如此吗?

实际上,方便面并不是垃圾食品,因为它含有食品固有的一些营养成分,可以在一些无法获得其他食物的情况下迅速解决温饱问题。方便面

高油高脂高盐,并且作为速食品,脱水蔬菜和酱料包并不能满足合理的膳食结构,营养不够均衡,但并不能因此将方便面放在“垃圾食品”的行列。

关于“吃泡面肝脏解毒需要32天”的说法,最初来源于一个实验,实验目的在于对比“加工食品”和“无添加食品”被人体消化吸收的难易程度。方便面相对于手工拉面来说,需要被消化的时间长一些而已。

方便面对人体的危害,实际上是由于长期、大量的将其作为单一饮食来源,从而造成营养不均衡,油、盐、食品添加剂等摄入过多,加重了身体各个器官的代谢负担。

国家高级公共营养师 董琦

易被忽略的高“添加糖”食物

市售面包 许多经深加工的市售面包含有大量“添加糖”,以提高其口感和防腐性。最好在家自制新鲜面包。

水果酸奶 水果酸奶中的甜味并非来自水果,而是大量“添加糖”。建议将水果酸奶换成原味的,再在其中加入新鲜水果。

意大利面酱 市售意大利面酱和自己做的口味不同?这是因为“添加糖”的原故。添加糖比新鲜西红柿便宜许多,因此许多商家会通过增加糖量,减少西红柿来获得盈利。

沙拉调料 当你往沙拉中加入

包装调料时,实际上就和撒一把白糖没区别。白糖等“添加糖”不仅能改善口感,且价格十分便宜,大多数商家都喜欢应用。最好用橄榄油或者意大利香脂醋来替代。

坚果牛奶 坚果牛奶看起来营养可口,但它的卡路里多来自“添加糖”和调味料,如果你是坚果牛奶粉,最好还是挑选不加糖的产品。

能量棒 能量棒中的能量多数由糖提供,所以在挑选时应仔细阅读营养成分表,挑选糖含量一栏数值低的产品。

石纤译