

@考生:

这份饮食备考秘籍请查收



6月的各种大小考试,不仅是对考生综合素质的考验,也是对家长的一场考量。特别是在饮食方面,家长们费尽心思,力求为孩子做出一顿顿美味丰盛、营养均衡的大餐,为孩子的“最后冲刺”攒足能量。那么,什么样的营养食谱既能让考生吃得可口,还能出吃出营养健康呢?

注意饮食卫生

备考期间的饮食首先要做到安全卫生。6月考试季正值夏日高温,很多肉、蛋、奶类食物容易发生变质、酸败现象,所以,家长们尽量选择购买新鲜的食材,购买回家后要及时放入冰箱以免考生们误食不洁的食物而引起胃肠道不适,耽误备考和考试。另外,在备餐时要注意将生熟食分开。很多生食,特别是肉类在未烹饪前含有大量的细菌,这些细菌容易引发呕吐、急性肠胃炎等,在备餐时应用两个不同的砧板和刀具来分开切配生熟食。

在注意食物卫生的同时,要避免考生过敏的食物,如海鲜、鸡蛋、坚果等;如果有乳糖不耐的考生,家长们可以用酸奶或者豆奶来代替,同样也有补充蛋白质的作用。

做一份合格的备考餐

1.保证充足的脑力需求

这个时期的脑力补给非常重要,而大脑唯一的能量供给只有葡萄糖,所以,在备考期间足量的主食是必不可少的。考生每天主食的需要量大概在200~300克左右,做到粗细粮搭配,如荞麦馒头、燕麦粥、杂粮米饭等含有丰富的膳食纤维、B族维生素和矿物质,这些食物有利于考生增加饱腹感和补充全面的营养。

同时,为了给大脑提供更轻松的状态,新鲜的蔬菜水果也是必需品。蔬菜水果不但能提供丰富的碳水化合物,还含有优质的维生素。考生每天蔬菜的食用量应在500克左右,当季的黄瓜、茄子、西红柿、青菜等都是不错的选择。水果每天可以吃200~350克,橘子、猕猴桃等水果含有维生素C,在一定程度上有助于考生缓解考试前的压力。

2.保证足够的体力需要

足够的体力是考试的基础,要想给考生补充足够的体力,就

得有足量的优质蛋白质,肉、蛋、奶缺一不可。每天应该吃上100~150克的瘦肉、一个鸡蛋、500毫升的牛奶,还可以适当的吃些豆制品,如豆腐干、豆腐脑等。

3.保证充足的睡眠

只有充足的睡眠,考生才有足够的精力去应对高强度的考试。考生们可以吃一些促进睡眠作用的食物,如谷物、绿色蔬菜、热牛奶等。同时,考生们还要远离“睡眠杀手”食物,像是咖啡、可可等兴奋类饮料和辛辣刺激类食物。而煎、炸、熏制、腌制的食物也应当少吃。晚餐可以吃一些富含镁的食物,像是葵花籽、南瓜籽、芝麻、核桃等坚果有助于精神放松。

避开饮食误区

1.少吃甜食和冷饮,在非空腹的情况下,适当的吃一些甜食有助于消除考生的疲劳,减轻考生的压力,但是过多食用则会引起胃管反流和反酸。

2.烹饪时少放辛辣的调味料,洋葱、大葱、大蒜等在内刺激性调味料会增加胃肠的负担。

3.应避免过度的滋补。一些所谓的“保健品”并不符合科学的营养搭配,而且临时补充营养品是没有价值的。考生们可以用一些营养食品来达到补充脑力的作用,如每天吃1~2个核桃,或是低盐的坚果和一小块黑巧克力都可以在短时间内补充脑力。

考生吃得过杂,容易造成肠胃疲劳,而吃得过饱,食物在肠胃中消化需要大量血液,脑内血液供氧减少,会导致大脑迟钝,思维不敏捷。考前营养餐应遵循平常的饮食习惯,如果备考期的食谱变化过大,消化系统需要更长的适应期,更容易影响考生的身体状态。

湖南省胸科医院
营养科主任 张胜康
通讯员 曹涵涓 陈思雨

天热食酸益处多

夏季天气炎热让人们普遍感觉不适,会引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调。这时多吃点酸味食品,对健康是有利的。

敛汗祛湿 夏季出汗多而易丢失津液,需适当吃些酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

杀菌防病 夏季喜食生冷,用醋调味既可增进食欲,又能够杀死菜中的细菌,可预防肠道传染病。

增强胃液杀菌能力 持续高温

下及时补充水分很重要,饮水可维持人体充足的血容量、降低血黏度、排泄毒物、减轻心脏和肾脏负担。但饮水多了会稀释胃液,降低胃酸杀菌能力。吃些酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌和消化。

利于营养素的吸收 夏天最需全面均衡营养,在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充各种维生素,钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

董芳

这3种油最好别吃

常见的食用油一般保质期在18个月左右,但这是指密封状态下,开封后通常只能维持三个月。因此,开封的食用油最好在三个月内用完,以防变质。以下三类食用油最好别再吃了。

过期酸败变质的油 这类油不仅会直接刺激胃肠道,其产生的过氧化物等有害物质还会使血红蛋白2价铁转变为3价铁,使其失去携氧功能,进而造成机体缺氧。严重的话,有害物质还会干扰机体正常的生理状态,甚至使人出现急性呼吸、循环功能衰竭现象。

所以,大家买油不要贪多,不买临期食用油。开封的油应尽快吃完,对于人口少或不经常做饭的家庭最好买小包装的食用油。

尽量选用棕色瓶包装的油,若购买大桶食用油要保存在阴凉、干燥、无日光直射的地方,因为油被光线照射后会逐渐变质。对于过期、开封时间超过3个月,或混浊、有沉淀物和哈喇味的食用油,应弃之不舍。

反复煎炸的油 烹调油反复煎炸,不仅会产生大量的反式脂肪酸,还易产生致癌物,如丙烯酰胺、杂环胺等,既增加心脑血管疾病风险,还会加速衰老,增加



癌症风险。

自家用油应避免反复煎炸,煎炸一次后的油可以用来拌凉菜,避免二次加热。在外尽量少吃煎炸食品,尤其是路边摊的油条、油饼,因为常存在油反复使用的情况。

自榨油 很多人认为自榨油更健康,其实未必。如果原料控制不当,如选择已经腐败变质的花生,黄曲霉毒素可能会进入油中。除去原料问题,榨油机本身的质量是否达标,操作环境是否安全也影响油的质量。

此外,家用榨油机榨出来的多是毛油,没有经后续脱酸、脱臭、脱色等精炼处理,一些有害物质可能会留在成品油中。

北京协和医院临床营养科
教授 于康

●健康读卡

糖尿病患者喝牛奶还是喝豆浆?

糖尿病患者喝牛奶好还是喝豆浆好?北京协和医院临床营养科教授于康介绍:牛奶含钙高,但含铁量低;豆浆含铁高,但含钙量低。从科学饮食、营养均衡角度说,糖友可以交替地喝一天牛奶喝一天豆浆,但量应控制在250毫升左右。

有些糖友乳糖不耐受,喝牛奶后腹胀甚至呕吐腹泻,就可用

豆浆替代。伴有高血脂的,喝牛奶可选择脱脂的或低脂的。牛奶能起到日常补钙的作用,糖友普遍更易缺钙,所以能喝牛奶尽量喝。

牛奶或豆浆经过肠道的速度都很快,如果空腹喝,会导致吸收率下降。因此,喝前最好吃点主食。

来源:本报微信公众号