

高考来临

常见迎考饮食误区要知道

高考来临,家长每天都在琢磨给孩子吃什么才好,要提醒的是,考前营养很重要,但也要避免这几大饮食误区。



常见的迎考营养误区

1. 轻信广告, 滥用补品

许多家长轻信某些补品的广告,将服用保健品视为补充营养的最佳途径,希望通过保健品来达到迅速补充营养的目的。这实际上是一种误区。其实,保健品并非万能,而且并非所有的考生都适合“享用补品”,保健品也有因人而异、适不适合的问题。考生和家长不要期待那些标榜有特殊功效的产品,如果考生不吸收、不适应的话,还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症。如果长期服用,甚至可能导致孩子性发育提前,因此进补宜慎重。

2. 重视荤菜, 忽略蔬菜

一般的家长认为荤菜营养丰富,考试需要紧张的脑力劳动,那么,给孩子提供充足的鸡、鸭、鱼、肉等荤菜,一定会对考试有帮助。实际上,如果考前每日都是大鱼大肉、山珍海味,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好反而导致腹泻、不舒服、食欲不振等现象。而且,大脑消耗的能量主要是糖类,而非脂肪,且中考、高考都是在炎热的夏季,过食油腻会伤脾胃,考前饮食

以鸡鸭鱼肉为主并不明智,清淡低脂才是正确之道。

3. 吃得过饱

大多数家长会担心,如果孩子没吃饱,考试的时候可能会头晕、乏力、没精神,因此希望孩子吃得过饱,其实这也是不明智的。吃得过饱,食品在肠胃中消化需要大量血液,脑内血液供应减少,会导致大脑迟钝,思维不敏捷。

4. 忽视早餐

血中的葡萄糖是大脑唯一能利用的能量。清晨醒来时机体需要补充作为能源物质的葡萄糖,它可以来自肝脏的储存或来自早餐食物的降解。不吃早餐或早餐质量不好,上午会出现精力不集中、心慌、乏力、思考问题不集中、记忆力减退、口头表达能力降低等问题,使孩子学习效率明显下降。

应试营养餐应把握营养均衡的原则,选择易消化吸收,纤维质高、低脂低糖的食品为主;吃饭最好“少食多餐”,以清淡为主,不要吃得过饱,否则会使脑供血不足,容易造成疲劳;饭后半小时应该吃些水果,以补充钾

和钠。

不利学生健康的饮食习惯

目前我国许多学生在日常生活中存在着很多不健康的饮食习惯,不管是考前饮食还是日常饮食都要注意。

偏食: 食谱不丰富,不喜欢的就不吃;主食包括摄入量下降,粗粮摄入量少。

重口味: 菜肴偏爱高盐高油,尤其偏嗜油炸食品和含反式脂肪酸的食物(奶油蛋糕、冰淇淋、黄油等)。

喝水少: 孩子们都爱喝含糖饮料和果汁,膳食指南特意强调果汁不能代替鲜果,原因是会不同程度丢失维生素和膳食纤维。建议每天添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,也就是说,一瓶500毫升的可乐下肚,你今天就别吃含添加糖的东西了。推荐使用白开水或淡茶水,推荐饮水量为1500~1700毫升。

吃动不平衡: 生命在于运动,吃了需要动一下维持能量平衡。学生坐的时间长,在课间或放学后,每间隔一个小时适度运动,每周参加1~2次30分钟以上的体育运动。

湖南省儿童医院营养科主任 蒋耀辉

给多囊卵巢综合征患者的饮食建议

什么样的饮食适合多囊卵巢综合征患者呢?

1. 低碳水化合物饮食

在保证基础热量供应的前提下,降低碳水化合物的比例,适当提高脂肪和蛋白质的比例。

低碳水化合物饮食可有效控制血糖,提高胰岛素敏感性,改善胰岛素抵抗,从而降低糖尿病、高血脂、高血压、非酒精性脂肪肝、痛风、多囊卵巢综合征等代谢疾病的患病风险。

2. 高蛋白饮食

提高膳食当中的蛋白质,可加强食物饱腹感,抑制食欲从而减少能量摄入,同时其较高的食物热效应可以消耗相比等量碳水化合物和脂肪更多的能量,达到减脂目的。

高蛋白饮食可提高胰岛素介导的骨骼肌摄取葡萄糖,增加胰岛素敏感性,有利于控制糖尿病的发展,减少心血管疾病的发生。

3. 限制能量平衡饮食

每天摄入的碳水化合物占40%~55%,蛋白质占15%~20%,脂肪占20%~30%,在保证基本营养需求及宏量营养素供能比例符合平衡膳食的基础上,维持原有的能量消耗,通过限制能量摄入,促进脂肪的氧化分解,从而减轻体重。

此外,多囊卵巢综合征患者还要做到:

1. 拒绝含糖饮料 多喝白开水,帮助身体补充水分和排毒;少量进食乳制品,如牛奶等;拒绝含糖饮料(可乐、巧克力热饮)、奶茶、咖啡等。

2. 坚持优质蛋白饮食 荤食以鱼类、海鲜和家禽等白肉为主(可选择鸡蛋、鸡肉、鱼肉和虾肉等食物),吃少量的牛肉等红肉。

3. 坚持低GI(血糖指数)饮食 用优质碳水化合物如黑米、燕麦米、荞麦等代替面条、馒头、精白米、米糕和米粉等。

4. 保证摄入充足的抗氧化剂 多吃蔬菜(选择深绿色的蔬菜)、水果和五谷杂粮来补充膳食纤维和维生素。

5. 选择健康的烹饪方式 建议采用健康的低温烹饪方式,如蒸、炖、煮和快炒方式,拒绝炸、煎、烤等高温烹饪方式。

6. 克制地食用 不能过食油腻、辛辣或高糖等食物,如盐、糖、甜品、奶茶、烧烤、油炸类食物和加工类食品,拒绝暴饮暴食。

上海市第十人民医院内分泌代谢中心 蔡美丽 施万洁

健康读卡

面部长黄褐斑 饮薏仁红枣水

脸部长黄褐斑,或产后面色暗及恶露不绝的女性,可常服用薏仁红枣水。

具体做法:取薏仁100克、红枣(去核)12枚,先把薏仁用水浸洗,再与4碗水一起倒入煲中,放入红枣,用小火煲45分钟后即可饮用。

方中,红枣味甘性温,归脾、胃经,能补中益气、养血安神、缓和药性。魏晋中医古籍《吴普本草》谓其“主调中,益脾气,令人好颜色,美志气”。薏仁利水渗湿、健脾止泻。两味合用,祛斑效果较好。

来源:本报微信公众号

新版膳食指南
系列解读③

如何判断吃动平衡和健康体重?

准则二:吃动平衡,健康体重

核心推荐:1.各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。

2.食不过量,保持能量平衡。

3.坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。

4.鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天。

5.减少久坐时间,每小时起来动一动。

体重变化是判断一段时期内能量平衡与否最简便易行的指标,也是判断吃动是否平衡的指标。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI),它的计算方法是用体重(千克)除以身高(米)的平方。

我国健康成年人(18~64岁)的BMI应在18.5~23.9千克/平方米,65岁以上老年人的适宜体重和BMI应

该略高(20~26.9千克/平方米)。家里准备一个体重秤,经常称一下早晨空腹时的体重。注意体重变化,随时调整吃与动的平衡。

一般而言,一个人一天吃多少量食物是根据能量需要而计算出来的,故一天吃多少以食物供给是否满足一天能量需要为衡量标准。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》,我国成年人(18~49岁)低身体活动水平者能量需要量男性为2250大卡左右,女性为1800大卡左右。具体数值还需要根据年龄、体重和不同身体活动水平决定。

如何做到食不过量?参考这几点:1.定时定量进餐;2.吃饭宜细嚼慢咽;3.分餐制;4.每顿少吃一两口;5.减少高能量加工食品的摄入;6.减少在外就餐。

膳食指南修订专家委员会副主任 常翠青