

考生备考饮食攻略

中考、高考在即,考前这个时间要不要给孩子补补营养?今天送给各位家长一些“考前饮食建议”,快来看看吧!

- 1.吃好早餐
- 不仅要每天吃早餐,而且还要吃好早餐。考试期间,吃好早餐,是保证高水平发挥的物质基础。大量国内外的研究表明,吃不吃早餐,早餐的营养是不是充足,直接会影响到孩子上午的学习效率,包括短暂记忆力、逻辑思维的能力、创造性思维能力。对于早餐,《中国居民膳食指南》里建议,早餐能量应占全天总能量的25%—30%。一顿营养充足的早餐应包括四类食物,即谷类食物、动物性食物、奶和奶制品以及蔬菜水果类。孩子就餐的时间应该在15分钟左右比较合适,不能吃太快。
- 2.保证优质蛋白质的摄入
- 建议多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等,这些食物不但含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素D。深海鱼中含有的某些脂肪酸可以提高大脑功能,增强记忆,要经常吃点深海鱼。可以多吃蛋类食物,尤其是蛋黄,它含有丰富的卵磷脂。大豆类食品也是含有丰富卵磷脂的食品,比如豆腐、豆浆。含铁丰富的食物也有助于记忆。
- 3.每天吃新鲜蔬菜和水果
- 蔬菜水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,更重要的一点是,它可增加脑

组织对氧的利用。这类食物还可帮助消化,增加食欲,尤其在炎热的夏天,本来食欲就低,加之复习考试紧张,就更不想吃东西了。吃一点新鲜水果可以开胃。

- 4.适当吃些粗杂粮
- 如红豆、绿豆、糙米、标准粉等食物含有丰富的维生素B1和膳食纤维,维生素B1本身对增进食欲能起到很好的作用,还可以帮助大脑利用血糖产生能量,使大脑更好地工作。
- 5.少吃或者不吃油炸食品
- 油炸食品含的能量比较多,要少用油炸的方式来烹饪食物。如果考虑口味的话,家长可以用煎、煮、蒸、炖等方式,让营养健康得到保证。
- 6.“熬夜”复习时可以吃夜宵
- 考生临考,晚上复习一般较晚,加餐也很正常。各位家长在准备夜宵时,要做一些易于消化、清淡的食物,如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。另外需要注意的是,吃完夜宵不要马上让孩子入睡,睡前吃太多食物没消化完,睡眠时就会有较多的胃酸通过胃上口的贲门进入食道和咽喉,造成反酸、烧心、咽喉疼痛沙哑等不适。
- 7.适时适量喝“提神”饮品
- 考试前喝一杯茶或咖啡可以让自己保持清醒头脑,但晚上复习时就尽量不要喝了,尤其是不宜喝浓茶、浓咖啡。浓茶及浓咖啡中含有较多兴奋神经的茶碱和咖啡因,引起过度兴奋或尿频会影响睡眠质量。



8.不可过分迷信“健脑品”

许多家长和考生吃“健脑品”的原因是寄希望于“万一有作用呢?”事实上,除了平时刻苦学习和知识的积累,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。 据《人民日报》

豆浆牛奶煮饭更有营养

米饭是常见的主食之一,用牛奶豆浆蒸饭,不仅更可口,还会提高营养价值。

豆浆代替水蒸饭,豆香四溢。豆浆含有丰富的优质蛋白,且可以补充米饭缺少的赖氨酸;同时米饭中所含的蛋氨酸能弥补豆浆缺乏的。洗净的米中倒入豆浆后,要搅拌均匀一下,以防大米结成团。需要注意,蒸饭时,豆浆的量要多于水的用量。同样200克的米,如果用水煮,加260毫升就可以了;如果用豆浆,就得用300毫升。用来蒸饭的豆浆,一定比较稀的。如果豆浆浓度太高,可以加水稀释,否则煮饭容易发硬。

牛奶含钙和氨基酸丰富,蒸饭能大幅度提升米饭的营养价值。但纯牛奶蒸饭会与浓豆浆蒸饭一样,出现煮熟发硬的情况。因此,应先将牛奶稀释后再蒸饭。

谢丽凤



食为天



食为天

“讲文明讲卫生 改陋习树新风”公益广告

请用公筷分餐

文 / 明 / 用 / 餐 / 健 / 康 / 生 / 活



研究发现,坚持采用健康的生活方式(包括不吸烟、不超重和经常锻炼等),与50岁时无重大疾病(如癌症、心血管疾病和糖尿病)的预期寿命延长有关。

发表在《英国医学杂志》上的这项研究成果认为,提高食物质量和敦促大众采用健康生活方式的公共卫生政策,以及实施严格的管制条例(例如在公共场所禁烟、限制食品中的反式脂肪酸含量),对于延长预期寿命,特别是没有重要慢性病的预期寿命起到了至关重要的作用。

从不吸烟、体重健康、每天至少从事30分钟的体育活动、适量饮酒和优质的饮食,研究人员用上述五个低风险的生活方式因素来计算参与实验者的健康生活方式,并进行评分。

在为期20多年的随访时间内,研究人员定期对参与者进行评估。在此期间,研究人员记录了确诊和死于癌症、心血管疾病和2型糖尿病的病例。

在调整了年龄、种族、家庭病史和其他潜在的影响因素后,分析结果显示,未采用低风险生活方式因素的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为24年;而采用了四个或五个低风险生活方式的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为34年。相似的,生活习惯不健康的男性在50岁时的无病预期寿命为24年;而采用了四至五个健康生活习惯的男性在50岁时的无病预期寿命为31年。吸烟量多(每天超过15支)的男性和肥胖的男女参与者在50岁时无病的预期寿命的比例最低(少于75%)。

人民

科学运动 不必人人跑马拉松



6月30日,新冠肺炎医疗救治上海专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏在某论坛上表示,病毒考验的是一个人的心肺功能,“想要有好的心肺功能,就要定期运动”。他更建议科学运动,“我们的身体需要折腾,也不能瞎折腾,大多数挺个大肚子的中年人,不适合立刻跑全马42公里。这样的心肺功能,跑1/10马,甚至1/100马就够了。”

张文宏表示,现代人要学习原始社会人类的原始状态:吃得不是很饱,饿不死,吃得成分确保有充分蛋白质,也能保证营养的多样性,然后吃完还要出去捕猎抓鱼去干活。“面对病毒,靠什么活下来?就是靠心肺功能。好的心肺功能,需要定期运动来保持,所以,我们一定要运动。”张文宏强调,“只有适度运动,才能让我们保持很好的应激状态。如果我们一天到晚就是宅在家里吃吃吃,那么身体里的胰岛素越来越少,免疫力也下降。最好,一周能保持两次运动,具体什么运动项目,跑步、打球,自己选择——但有个基本条件,是出汗。达不到出汗的效果,像谈恋爱一样慢悠悠跑马路,这个不行。”

他还认为,疫情防控常态化下,老百姓无非是做好这两点:吃好和运动好。“吃,要保持营养适量的多样性,蛋白质要充分。动,就要保持良好的体能。我们的身体需要折腾,维持活动,但他的建议是不能太折腾。

殷立勤



菏泽创建全国文明城市公益广告