

高考期间饮食需“四要三不要”



高考不仅是知识的比拼,也是一场体力战,尤其在疫情和考试的双重压力下,考生的营养问题愈显重要。只有吃好喝好,考生才能补充脑力、稳定情绪,发挥出最佳水平。高考饮食建议做到“四要三不要”,这些饮食原则对于其他考试也同样适用。

一要吃好早餐。备考期间,一顿营养丰富、搭配合理的早餐,能够为大脑提供充足而持久的能量,进而高效学习。考试期间,早餐质量更为重要。因为考生从吃完早饭到考试结束,通常都需要3小时以上的时间,甚至更久,如果早餐马马虎虎,就难以保证血糖稳定,进而影响考试成绩。

搭配合理、营养均衡的早餐至少包含三类食物:一是富含蛋白质的食物,比如鸡蛋、瘦肉、牛奶等。二是富含碳水化合物食物,比如米饭、花卷、面条等,最好加入燕麦等粗粮,降低血糖反应的同时,还可提供B族维生素,利于大脑能量代谢。三是新鲜果蔬,比如圣女果、生菜、黄瓜等,它们可提供膳食纤维、钾、镁、维生素C和多种保健成分。在此基础上再加一小把坚果,比如核桃、松子、花生等,就更完美了。比如说,一个切片烤的全麦馒头(或面包),几片酱牛肉,1碟芹菜丁拌核桃仁,1碗牛奶燕麦粥,再加半碗樱桃番茄,这样营养全面的早餐就很适合考生。

二要饮食多样。多样化的饮食能为考生提供全面均衡的营养,建议每天至少摄入12种以上的食物。其中,

谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,蔬菜水果类每天4种,畜、禽、鱼、蛋类每天3种,奶、大豆、坚果类每天2种。具体摄入量可参考最新版的膳食宝塔。

补充大脑活动所需的营养成分,以水溶性维生素和磷脂最为重要。磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料,在蛋黄、大豆中最为丰富。维生素中最要紧的是维生素B₁,在人体中的储存量最小,几天不足就可能影响学习效率。

因此,适当吃些全谷杂粮、薯类、豆类来补充B族维生素很重要。同时,这些食物的血糖反应比较低,有利于长时间稳定精力和情绪,保证学习效率。但如果平日很少吃豆类、薯类等,不宜一次吃太多,避免肠道胀气或消化不良,宜少量添加,循序渐进。

另一些有助于稳定情绪的营养素是矿物质。减少钠的摄入,增加钾、钙、镁的摄入量,有利于保持情绪沉稳平和。多吃蔬菜和水果最有帮助,特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶,对减轻压力最为有益。

三要烹调清淡。蛋白质类食物需要较多的胃酸和蛋白酶,氨基酸被吸收之后的后期处理也很复杂,所以大量吃高蛋白食物给胃和肝脏带来的压力都比较大;而脂肪多的食物排空慢,还需要较多的胆汁来帮忙。

也就是说,压力越大,越需要吃清淡简单的食物。因此,考生饮食的烹调方法要清淡,不用煎炸烧烤,适当减少烹调油。

此外,升糖指数高的食物也不利于大脑思考。精白细软的主食以及各种甜食,易造成血糖快速升高,是导致餐后困倦状态的原因之一,应该少吃。

四要饮食卫生。俗话说:“病从口入”,食品卫生不容忽视,每年都有一些考生因为“拉肚子”而影响考试发挥。

高考临近,考前气候炎热,食物容易变质,建议各位家长最好亲自选购食物,为孩子制作三餐,并保证食物的新鲜、卫生,尽量不吃凉拌菜,尤其是外面餐馆的。

辛辣生冷食物容易“闹肚子”,无论考生平时喜不喜欢吃辣,这几天都尽量不要过多地食用辛辣的食材,它们会对消化道产生刺激,雪糕、冷饮、生冷的海鲜等也尽量不吃。尽量杜绝生食,比如生的三文鱼、生鸡蛋等,不吃剩菜,当天购买新鲜的食材,保证食品安全。

在“四要”的基础上,还要做到下面三个“不要”。

不要食谱大变。从考试前到考试中,家长不要打乱考生的饮食规律。突然改变饮食习惯,很可能造成身体内环境紊乱,在情绪紧张的情况下,摄入肠胃不习惯的食物,可能导致胃肠出现不适症状,如腹胀、腹痛、腹泻等,影响复习和考试。因此考试期间要吃平时习惯吃的食物,没吃过的食物不要在此时尝试。

不要吃得过饱。考生用脑多,每顿饭不能太饱撑,否则会使更多的血液进入消化系统,影响大脑血液供应,容易使人犯困,可能会影响学习考试的效率和质量。建议每餐只吃七八分饱,两餐之间适当加餐。同时,还要尽量避免吃过多的加工食品,因为其中的香精、色素、磷酸盐等成分可能会对情绪造成不良的影响。

不要猛喝咖啡。考生每天可以喝1500~1700毫升的水,最好是白开水,不能用喝饮料代替喝水。如果平时容易尿频,考试前要注意控制一下饮水量,以免中途影响考试。考试前最好不要喝咖啡,尤其是平时不喝或很少喝咖啡的考生,因为咖啡因的作用会使人产生尿频,影响考生的临场发挥。

(生命时报 徐澄)

“一起跳操”比“独自锻炼”有效

广场舞之类的“组团”运动之所以大受青睐,与人们在运动中产生和培养更多的归属感密切相关。加拿大一项最新研究发现,在锻炼健身方面,组团锻炼比独自锻炼更能持之以恒。

自2020年新冠疫情全球肆虐以来,很多集体健身活动被迫叫停,很多人与健身团体失去联系,一些人甚至完全停止了锻炼。为弄清停止集体运动对运动难度的具体影响,加拿大马尼托巴大学运动学实验室研究团队对运动小组成员展开了问卷调查。调查内容主要涉及“停止集体运动后的身心反应”。分析结果显示,对运动团队有强烈认同感的人,对自己单独锻炼的能力缺乏信心,认

为“单打独斗”难以完成同样的锻炼任务。

研究人员分析,多项研究结果证实,对“我们”(运动团体)产生认同感、归属感可显著提升生活满意度、增强团队凝聚力、成员相互支持力、增强锻炼信心和毅力。所以当人们强烈认同团体锻炼时,与独自锻炼相比,其出勤率会更高、努力程度更深、运动量也更大。参加健身小组,运动更容易持之以恒。

团体锻炼之所以有诸多好处,重要原因之一是,与独自锻炼相比,团体锻炼可让锻炼者感觉更有信心、锻炼任务挑战性更小,锻炼更多更持久。

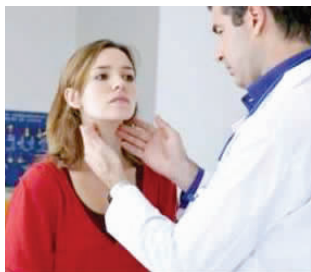
(生命时报 陈林烽)

体检发现甲状腺结节怎么办?

沈阳市民赵丽近日在例行体检中查出患有甲状腺结节,她非常担心,不知道结节会不会是恶性的,纠结是否要做手术切除。近年来,甲状腺结节的发病率上升,当我们发现自己患上甲状腺结节该怎么办?专家提示,患上甲状腺结节不要恐慌,更不要急于切除。沈阳市第五人民医院甲状腺肝胆肿瘤外科主任白东介绍说,当发现自己甲状腺上长了结节,不要着急,可先做以下两步:一是评估,二是结节监测或治疗。

“评估是指,我们可以通过甲状腺超声或甲状腺结节细针穿刺等手段,来判断结节是良性还是恶性,或恶性的可能性大小。一般而言,超声检查的优点是无创,不过诊断结果只能评估甲状腺结节恶性的概率;细针穿刺的优点是诊断结果更加准确。”白东说。

白东提示,甲状腺结节分为1~5类,大多数良性结节不会发展成癌,但即使检查结果显示结节未达到恶性,也需要定期随访,进行监测。发现了甲状腺可疑恶



性结节也不要恐慌,绝大部分是可治愈的,可通过进一步检查,协助医生进行专业评估,并制定个性化治疗方案,是否需要手术也要具体情况具体分析。

专家提示,如今人们生活、工作压力大,甲状腺结节发病率上升。预防甲状腺结节需要我们尽量保持良好的生活习惯,特别是要保证睡眠,注意定期进行甲状腺体检。一旦发现自己患上甲状腺结节,不要恐慌,更不要盲目寻求外科治疗,遵循医嘱进行治疗即可。

(新华社 于也童)

端午将至如何挑选粽子?

端午佳节将至,又到了粽子飘香的时候。市面上的粽子五花八门,选购时应该注意什么?

菌落总数超标粽子或被污染

粽子是以糯米或其他谷类为主要原料,裹入或不裹馅料,用粽叶包扎成型,煮或蒸熟而成的食品。粽子种类繁多,按照口味可分为甜粽和咸粽;按照包裹方式可分为三角粽、四角粽、枕形粽等;按生产工艺不同分为有馅类、无馅类、混合类;按照产品贮存方式的不同分为新鲜类粽子、速冻类粽子和真空包装类粽子。

在粽子抽检中,不合格项多为大肠杆菌、霉菌、菌落总数超标。检测粽子中菌落总数、大肠菌群可反映粽子是否有被污染的可能。真空包装类粽子按照相关规定还应检测商业无菌。商业无菌不达标说明企业可能未按要求严格控制生产加工过程的卫生条件,或者包装容器清洗消毒不到位;还有可能与产品包装密封不严、储运条件控制不当等有关。

依据《GB2760—2014食品安全国家标准食品添加剂使用标准》,山梨酸、糖精钠、安赛蜜等食品添加剂不得用于粽子中,一旦在粽子中检出,

说明企业超范围使用了食品添加剂。

粽叶鲜绿并非真实自然

粽子如何挑选及存放?河南省食品检验研究院专家建议注意以下几点:

眼看鼻闻,清香味更佳。在正规市场或超市购买粽子时要注意看外包装是否完整,真空包装类粽子是否存在漏气胀气,同时要看清外包装上的生产日期、存储条件、成分及配料表。不购买标签不清晰、无生产日期和无保质期的粽子,不购买超保质期粽子。同时用鼻子闻一闻有无霉味、酸败味等异味,清香味浓郁的粽子食用时风味更佳。

天气炎热,存放要妥当。粽子时令性强,最好即开即食,现吃现买,新鲜类粽子要少量购买,真空包装和速冻粽子要根据标签上所示储存条件存放,真空包装类粽子开袋后不能常温下在塑料袋中存放,最好放置在冰箱冷藏保存。新鲜类粽子可放阴凉干燥处,若两三天内不能食用完,也要放冰箱冷藏。自制粽子要随包随吃,生熟粽子要分开存放。

粽叶鲜翠,可能有问题。不过度追求粽叶颜色,粽叶经过高温蒸煮



后绿色会褪去一些,略发黄发暗,属正常现象,是最可能通过正常途径制作而成的粽子。粽叶过度鲜绿,并不是真实自然的。

包装过度,着实没必要。不过度追求包装。有些厂家在粽子销售活动中存在对粽子过度包装的现象。包装层数,包装成本超过必要包装的程度,有些包装的成本甚至超过了粽子的成本,造成了资源的浪费。

需要注意的是,粽子主要成分是糯米,是一种高糖、高能量的食物,糖尿病、三高、肝胆等疾病患者一定要控制食用量。高血压、高胆固醇或有心血管疾病的人,应避免食用咸蛋黄、五花肉等含脂肪与胆固醇的粽子。即使是健康人群一次也不宜过量食用,以免引起胃肠负担过重,造成消化不良。(大河健康报 袁利杰)

心梗饮食看表安排

随着我国人口老龄化和居民生活方式的改变,心血管病已成为威胁生命和健康的重大公共卫生问题。心血管病的发病率和死亡率持续升高,以缺血性心脏病和缺血性卒中为主的动脉粥样硬化性心血管疾病死亡率升高更明显。我国每年突发急性心梗的患者约100万人,死亡率可高达30%。值得注意的是,即使经过抢救顺利出院,心梗后1年内的死亡率仍高达20%。因为心梗后,还有许多并发症随之而来。本期说说急性心梗后,应如何生活。

“一戒”——戒烟:研究已证实戒烟能明确降低死亡风险。

“三限”——1.限液:心脏承担全身血液循环,如果摄入液体过多,超过排出,就是给心脏增加工作负担,对于发生过急性心肌梗死的心脏,很可能无法承受这样的负荷,进而导致急性心衰的发生。建议每日摄入的液体量不超过1.5~2升。特别注意液体不仅指白开水,还包括饮料、豆浆、汤,甚至水果、蔬菜里的水分也

要计算在内。建议患者每天在家称体重,如果3天内体重增长2千克以上,说明体内很可能有液体潴留,应减少水分摄入,甚至就医接受利尿剂治疗。2.限盐:盐的摄入容易导致水分潴留,使其不易排出,从而增加心脏负担。推荐每日摄入的食盐不超过6克,避免榨菜、咸菜、腐乳、咸鱼、酸菜、咸肉等高钠食物的摄入。3.限酒:喝酒对心脏病患者没有好处。如果实在想和亲友小酌怡情,男性每日摄入的酒精量不超过20克,大约相当于250毫升啤酒、3两黄酒、1两白酒,而女性在此基础上还应该减半。

“一低”——低脂:导致血管狭窄的罪魁祸首就是由大量胆固醇导致的斑块。如果不把血脂降下来,血管很可能再次发生阻塞。每日膳食中脂肪占比不应超过30%。对于高血脂患者,推荐每日摄入胆固醇不超过300毫克,避免肥肉、内脏、蛋黄、鱿鱼、墨鱼、蟹黄、鱼子等高脂食物,尽量选择瘦肉、带鱼、小黄鱼、海参等低脂食物。

(生命时报 张筱悦)