

营养师私家食谱助学子科学备考

“吃什么能让孩子思维更敏捷?”“考前需要额外吃点保健品吗?”“高考期间该如何搭配食物?”再过几天,就要迎来一年一度的高考。在考生备考的冲刺阶段,家长也同样紧张。作为“后勤部长”的家长们,很多都希望能通过饮食和营养改善,助孩子一臂之力。那么,如何保证孩子备考期间的饮食营养?近日,广州医科大学附属第三医院临床营养科主治医师李林艳为众家长支招。

考前营养很重要 均衡饮食是关键

李林艳表示,高考复习冲刺期间,考生在紧张的备考中需要消耗大量的能量,这自然离不开每天合理的饮食。良好的身体状态是考生取得好成绩的基础,合理的饮食方能有效地帮助考生维持良好的学习状态。

“均衡饮食其实就是最优的营养,均衡饮食所提供的热能和营养素不仅全面,而且和人体需求保持平衡,建议家长根据膳食均衡的原则来科学合理地安排考生的饮食,为备战高考助力。”李林艳解释说,“营养和知识一样,要靠平时的积累,并非好东西吃得越多就越好,安排膳食要以营养、全面、适量、均衡为原则,只要饮食健康均衡,平时摄入的食物中已

学子备考食谱

餐次	食谱一	食谱二	食谱三
早餐	牛奶或豆浆 水煮蛋 瘦肉肠	牛奶或豆浆 茶叶蛋 三明治或杂粮面包	牛奶或豆浆 煎鸡蛋 青菜肉丝汤面
午餐	白米饭或二米饭(粗粮三分之一,大米三分之二)		
	白灼虾 茭白肉丝 清炒小白菜 海带排骨汤	淮山焖排骨 清蒸鱼 炒菠菜 番茄蛋汤	虫草花焖鸡 蒜苗炒肉片 彩椒炒猪肝 丝瓜蛋汤
晚餐	白米饭		
	胡萝卜炒肉片 滑蛋豆腐 炒油麦菜 菌菇汤	青椒牛柳 茼蒿炒木耳 炒空心菜 鱼头豆腐汤	疙瘩面 番茄炒蛋 黄豆炖猪手 手撕包菜 三鲜汤

包含了人体所需的各种营养素,因此并不建议额外补充保健品。”

一日三餐这样安排 既营养又益智

据李林艳介绍,正常的膳食就是最好的补品,需要做到:主食,粗细粮搭配;副食,荤素搭配。而“早吃好,午吃饱,晚吃巧”就是虽简单却实用的进食要诀。

早餐吃好助醒脑

早餐是保证整个上午精力充沛的饮食基础。一顿好的早餐应该包括:谷薯类、牛奶或奶制品、动物性食物、新鲜蔬菜或水果。肉粥、面条、饺子等主食富含碳水化合物,可较快提供能量供大脑利用,使考生在上

午能拥有饱满的精神。而油条、麻球、煎饼等因含有大量脂肪,不易消化,建议早餐尽量少进食。

另外,应摄入适量的优质蛋白类食物,如瘦肉片、鸡蛋、牛奶等。奶及奶制品不耐受者,可用优质植物蛋白大豆制品如豆浆、豆腐脑等代替。优质蛋白食物不仅可以补充必需氨基酸、增加饱腹感,也可以预防午餐前出现低血糖现象。

午餐吃饱助益智

午餐是一天中重要的一顿饭,考生整个上午的紧张学习不能得到营养补充,下午的刻苦努力能不能得到营养上的准备,就依赖于午餐了。午餐在符合孩子口味的基础上,应保证充足的热量和营养。

首先是主食要充足,可以

保证能量的持续供给,维持脑组织能量消耗与供给的平衡。其次,补充优质蛋白类食物,可选食物如鱼、虾、鸡蛋、牛奶、鸡肉、瘦肉等,尤其是深海鱼含有丰富的EPA和DHA。EPA、DHA和蛋黄中的卵磷脂可以保护视力,并提高大脑皮质功能和增强记忆力。第三要注意补充其他营养素,如B族维生素、维生素C以及钙、锌等矿物质。维生素C可促进食物中铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用;充足的钙可抑制脑神经及周围神经系统活动的异常兴奋,镇静防躁。其中,含维生素C丰富的水果有草莓、樱桃、猕猴桃、苹果、橙、橘子等和新鲜蔬菜如西红柿、花菜、苦瓜、绿叶蔬菜等。含钙丰富的食物有虾米、黑芝麻、黑木耳、牛奶、荠菜、苋菜、油菜等。

晚餐吃巧助安神

晚餐要吃一些易于消化、热量适中的食物,主食不宜吃得过饱,菜品可选择豆制品、瘦肉、鱼类、菌类、蔬菜类等。

当孩子感到累时,可补充一些花生、腰果、核桃,它们含有丰富的B族维生素、维生素E和蛋白质,有助恢复精力。一整天复习下来,眼睛容易疲劳,宜吃一些胡萝卜、动物肝脏、深绿色或红黄橙色蔬菜等。这些食物富含维生素A,利于维持正常视觉。

考前饮食要“五忌”

1.考前食谱忌大变

在临考前的一段时间及考试期间,饮食量不要刻意增加太多,尤其考试期间饮食不要做太大的变动,应和平时保持一致。另外,谨慎进食平时少吃食物,避免食物过敏及不耐受。考前不要常吃含糖低又利尿的水果。

2.饮食最忌减主食

考生的饮食首先要保证主食的摄入量。主食富含碳水化合物,人体所需能量50%至65%应由食物中的碳水化合物提供。特别强调:不吃主食,人不仅会有饥饿感,而且还会影响到大脑的思维能力。

3.食品饮料忌辛辣刺激

碳酸饮料、咖啡虽可短期提神,但长期饮用会使中枢神经反应灵敏度减弱,不建议考生饮用。建议每天保证1500至2000毫升水分的摄入,白开水为佳。

4.食物忌生冷、不卫生

不要在街头小摊上买东西吃,不吃或少吃冷饮。天气炎热,家长可在家中准备绿豆汤、凉白开或新鲜水果等供孩子解渴。吃东西前要洗手,避免引发胃肠道疾病。

5.进餐时忌过多谈论考试话题

考生在进餐时,家长可以主动谈一些愉快的话题,营造轻松的就餐氛围,这样有助于消化液的分泌和食物的消化。

据《信息时报》



颈椎病越来越年轻化

大家对脊柱健康最大的误区就是认为脊柱的疾病应该是老年人才会得,年轻人不会得,其实不然。张忠民指出,脊椎疾病以前确实是老年人或重体力劳动者的专利,但随着电脑、智能手机、互联网的普及,年轻的低头族、久坐族都是脊柱疾病的高发人群。正常人颈椎和腰椎都是向前凸的,从侧面看像一个写大的“C”字形;长期低头、弓腰,不注意腰椎保护,会破坏腰椎正常的生理前凸,导致腰椎生理前凸减小,从而对腰部的肌肉、韧带、椎间盘造成损伤,进而引发腰部的疾病。

此外,长期开车的司机也是腰椎疾病的高发人群。

身体出现疼痛时要警惕

如何自测自己的脊柱是否健康呢?张忠民提醒,疼痛是身体的一个保护信号,如果出现了疼痛,那是身体在告诉我们要小心了,你的健康可能出了问题。想知道自己的脊柱是否健康,自己评测一下有没有脖子痛、后背疼、腰痛、四肢麻木、放射痛等情况。如果是偶尔会出现以上的情况,那问题不大,可能与近期的工作、生活劳累有关,因为90%以上的人都会出现脖子痛、腰痛的情况。

颈椎病、腰椎间盘突出症是脊柱最常见的疾病,如今腰椎间盘突出症的发病率越来越年轻化。有统计表明,我国腰椎病患者超过2亿人,青少年颈椎病患者比例由1996年的8.7%上升到目前的12%。对此,南方医科大学南方医院脊柱骨科主任张忠民表示,随着我国人口老龄化的加剧,颈部、腰部疼痛、四肢的麻木、放射痛这些情况的发生越来越普遍,如果不去进行正规的治疗,可能会导致患者脊柱以及四肢的功能障碍,这是导致老年人残疾发生的最主要原因之一。

超一成青少年有颈椎病 别忘了给脊梁减减压

但是如果有长期、持续性的上诉症状,那么很有可能是脊柱出了问题。如果一个人不仅有脖子痛还有手痛手麻手,甚至有双手的无力,那么很有可能是得了颈椎病。如果一个人有腰痛,下肢麻木放射痛,走路走久了会疼痛较重,那么有可能患者得了腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等。如果出现了以上的情况,最好去医院检查一下,做到早发现、早治疗,才能防患于未然。

他表示,门诊中最常见的疾病是颈椎病和腰椎间盘突出症。颈椎病,主要分为神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病。神经根型颈椎病是最常见的,主要临床表现是脖子痛,手痛手麻。而脊髓型颈椎病最常见的症状是上肢麻木、疼痛、无力,走路走不稳,有踩棉花感。

腰椎间盘突出症最常见的症状是腰痛,下肢的麻木、放射痛。严重的患者因为腰椎间盘突出导致腰椎管狭窄,会出现走路走不远的情况。走一段时间就需要停下来休息一下,休息一段时间后症状消失,继续走路症状又出现了,这就是医学上常说的间歇性跛行。

别长时间维持同一个姿势

日常生活中,哪些方法可以给脊柱减压,避免脊柱疾病呢?张忠民指出,避免和预防脊柱疾病的最好的方法是维持脊柱正常的生理曲度。人的颈椎、腰椎是向前凸的,胸椎向后凸的。工作生活中不要长期的低头和弯腰搬重东西,这样的可以维持颈椎、腰椎前凸的状态,从而能保持它的生物力学稳定性,避免颈椎、腰椎疾病的

发生。

在用电脑、看书、看手机时,不要长时间低头或者维持同一个姿势,避免颈肩过度疲劳。如果工作生活中确实需要低头,可以在工作半小时到1小时的时候,休息10分钟左右,做做颈椎的保健操,让颈椎尽量向后仰,缓解一下颈部疼痛的症状。睡觉时枕头不要过高,避免改变颈椎生理曲度,诱发颈椎病。

保护腰椎就尽量做到不要长期的久坐,如果工作生活中确实需要久坐,可以在腰的后部垫一个靠垫把腰拱起来,在坐着的时候尽量维持腰椎生理前凸的状态,避免破坏腰椎前凸的情况。另外,可以做一些有助于脊柱健康的运动,比如游泳、打羽毛球等。

据《广州日报》