

# 高考在即 送给考生的饮食秘籍

随着高考的临近,考生们正迎来人生中一个重要的时刻。在这关键的考试季,身体的状态对于考试表现至关重要。然而,面对巨大的考试压力,许多考生会出现胃肠道问题,如食欲不振或暴饮暴食。应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川为考生们提供一份实用的健康饮食指南,帮助考生守护胃肠道健康,助力他们在考试中发挥出最佳水平。



## 考前胃肠道问题的成因及解决

### ●食欲不振

**成因:**精神紧张导致胃蠕动减慢,胃酸分泌减少,从而引发食欲不振的症状

#### 解决办法:

**1.定时定量:**尽量保持每天固定的进食时间和食物量,让胃肠道形成规律的消化习惯。

**2.避免暴饮暴食:**不要为了快速补充能量而一次性摄入过多食物,以免加重胃肠道负担。

**3.吃清淡易消化食物:**选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等,避免油腻、辛辣等刺激性食物。

### ●暴饮暴食

**成因:**通过暴饮暴食来寻求心理安慰,释放压力,导致消化不良、胃痛、胃胀

#### 解决办法:

**1.控制饮食量:**在进食时应尽量做到每餐七八分饱,避免过度进食。这样可以确保胃肠道有足够的空间和时间来消化食物,避免负担过重。

**2.分餐进食:**如果感到饿或想要继续进食,可选择将食物分成几份,在不同时间进行进食。这样既能满足口腹之欲,又能减轻胃肠道的负担。此外还要避免油腻和辛辣食物。

**3.增加蔬菜水果摄入:**蔬菜水果富含膳食纤维,这些纤维可以帮助促进胃肠道蠕动,加快食物的消化和排泄。在考试期间,考生应增加蔬菜水果的摄入量,以保持胃肠道的健康状态。维生素和矿物质对于维持身体正常代谢和免疫力具有重要作用。考生应多食用新鲜、多样化的蔬菜水果,以满足身体对营养的需求。

## 考生早中晚餐食谱推荐

### ●早餐食谱

#### 1.燕麦粥

**原料:**燕麦50克,水500毫升,坚果(如杏仁、核桃)适量,水果(如苹果、香蕉)适量。

**做法:**将燕麦与水一起放入锅中,煮沸后转小火煮约10分钟,至燕麦变软。关火后,加入适量坚果和水果切片,搅拌均匀即可食用。

#### 2.全麦面包+鸡蛋+牛奶

**原料:**全麦面包2片,鸡蛋1个,牛奶250毫升。

**做法:**将全麦面包烤至微黄,备用。鸡蛋煮熟或煎熟,与牛奶一起食用。

### ●午餐食谱

#### 1.清蒸鱼+蔬菜沙拉+糙米饭

**原料:**鱼肉(如鲈鱼、鲤鱼)150克,蔬菜(如生菜、黄瓜、番茄)适量,糙米100克。

**做法:**鱼肉洗净切片,用少量盐、姜丝腌制10分钟,然后清蒸至熟。蔬菜洗净切丝,加入沙拉酱拌匀。糙米提前浸泡30分钟,然后煮熟。

#### 2.瘦肉炖汤+清炒时蔬+米饭

**原料:**瘦肉(如猪肉、鸡肉)100克,蔬菜(如青菜、西兰花)适量,大米100克。

**做法:**瘦肉切片,与姜丝一起炖煮成汤。蔬菜洗净切段,清炒至熟。大米煮熟成米饭。

### ●晚餐食谱

#### 1.红豆薏米粥+凉拌黄瓜

**原料:**红豆50克,薏米50克,水800毫升,黄瓜1根。

**做法:**红豆和薏米提前浸泡2小时,然后一起放入锅中,加入水煮至软烂。黄瓜洗净拍

碎,加入少量盐、醋和蒜末拌匀。

#### 2.番茄炒蛋+绿豆汤+馒头

**原料:**番茄2个,鸡蛋2个,绿豆100克,馒头1个。

**做法:**番茄洗净切块,鸡蛋打散炒熟。绿豆提前浸泡1小时,然后煮至软烂成汤。馒头蒸熟。

## 适合考生喝的饮品推荐

高考期间,天气炎热,考生们需要适当补充水分和营养,以维持身体的水分平衡和能量供给。以下是一些适合高考期间饮用的饮品,以及相关的详细说明。

### 1.白开水

**作用:**白开水是最佳的补水选择,有助于维持身体的水分平衡,促进新陈代谢。

**建议饮用量:**每天保证1500~2000毫升的摄入量,少量多次饮用,避免一次性大量饮水。

**饮用时间:**建议早上起床后、课间休息、午休后、晚餐前后等时间段饮用。

### 2.酸梅汤

**原料:**酸梅汤食材包1份,碎冰糖适量,干桂花适量。

**功效:**酸甜可口,能开胃消食,提神解暑。

**建议饮用量:**每次饮用约200~300毫升。

**饮用时间:**可在午餐后、晚餐后或课间休息时饮用。

### 3.柠檬蜂蜜水

**原料:**新鲜柠檬3至4片,蜂蜜适量。

**功效:**富含维生素C,具有美白、养颜、润肠通便等功效,还能开胃助消化。

**建议饮用量:**根据个人口味调整蜂蜜量,每次饮用约200

毫升。

**饮用时间:**建议早上起床后空腹饮用一杯,也可在午后或晚餐后饮用。

### 4.红牛·维生素风味饮料

**功效:**含有多种维生素和牛磺酸等成分,能提神醒脑,补充能量。

**建议饮用量:**根据个人体质和口味适量饮用,建议每次不超过一罐(250毫升)。

**饮用时间:**最佳饮用时间为考试前半小时,以确保其功效在考试时充分发挥。

### 5.绿豆汤

**原料:**绿豆200克,冰糖适量。

**功效:**具有清热解毒、利尿消肿等功效,适合夏季饮用。

**建议饮用量:**每次饮用约300毫升。

**饮用时间:**可在午餐后、晚餐后或感到口渴时饮用。

## 考生家长要注意 哪些饮食卫生

高考期间,考生注意饮食卫生至关重要,这关系到他们的健康状态和考试表现。以下是一些具体的建议,帮助考生在高考期间注意饮食卫生:

### 1.尽量在家庭、学校食堂和定点餐饮单位就餐

考生应尽量在家庭、学校食堂或定点的餐饮单位就餐,确保食物来源的可靠性和安全性。外出用餐时,要选择环境干净卫生的餐饮单位,并推荐选择有“明厨亮灶”的餐饮单位用餐,这样可以直接观察到食

物的加工过程,确保食物卫生。

### 2.吃新鲜食物为主,推荐蒸、煮、炖等做法

应以当季新鲜食材为主,现吃现做,避免食用过期或变质的食材。尽量避免食用剩饭剩菜,以防食物变质引发食物中毒。烹调方式应少用油炸、煎烤等,多选择清蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。

### 3.这几天不吃不常吃的食材

家长应参照明考生平时的饮食习惯,注意荤素搭配、营养合理,避免考生因食物不适应而影响考试状态。菜肴以清淡为主,少荤多素,有利于消化和吸收。尽量不要使用不常吃的食材,以防考生因食物过敏或不适应而影响考试。

### 4.保持良好个人卫生

养成良好的个人卫生习惯,餐前洗手,使用公筷、公勺分餐,降低“病从口入”的概率。考生应注意口腔卫生,早晚刷牙,饭后漱口。

### 5.务必保证食品安全

家长应前往信誉良好的市场或超市购买食材,确保食材来源可靠。观察食材的颜色、气味和质地,选择无异味、无破损、色泽鲜艳的食材。将食材分类储存,避免交叉污染。生食和熟食、肉类和蔬菜等应分开存放。易腐食材应放入冰箱保存,并确保冰箱温度适宜(冷藏室约4℃,冷冻室约-18℃)。

据《北京青年报》

## 尿酸高不能吃 经常吃会致癌 儿童吃了会性早熟……

# 关于豆制品的那些误会,咱一次说个明白

老话常说,“宁可一日无肉,不可一日无豆”。大豆营养丰富,炒着吃、炖着吃、煮着吃,味道都很棒。用大豆制成的豆制品,如豆浆、豆皮、豆腐等,更有别样的风味,也深受人们喜爱。每天多吃豆制品,到底对身体有哪些好处?吃豆制品又有什么要注意的呢?

## 吃豆制品或降低癌症糖尿病风险

2024年3月,宁波大学、宁波市疾控中心等研究人员在著名期刊《营养学》上发表的一项研究显示,摄入豆制品或大幅降低癌症风险。其中大量摄入

豆制品、豆腐、豆浆分别与癌症风险降低31%、22%、25%相关。然而,发酵豆制品、酱油、纳豆、豆酱等不能降低癌症风险。具体来说,每天增加150克豆制品,与癌症风险降低35%相关,每天增加100克豆腐,癌症风险降低32%,每天增加30克豆浆,癌症风险降低46%。

2023年3月,西南医科大学附属医院、华西医院的研究人员也在期刊上发表的研究显示,与大豆摄入量较低的人相比,大豆摄入量较高的人患糖尿病、心血管疾病、冠心病、中风的风险分别降低17%、13%、21%、12%。每天摄入26.7克豆腐可将心血管疾病风险降低18%,每天摄入11克纳豆可将

心血管疾病的风险降低17%,尤其是中风。

## 很多人对豆制品的误会很深

### 1.尿酸高不能吃豆制品? 错

大豆及豆制品家族成员众多,不同加工状态下的豆制品嘌呤含量差异很大。100克黄豆嘌呤含量218毫克,100克黑豆嘌呤170毫克,确实是高嘌呤食物。但一般我们很少直接吃干大豆,通常是榨成豆浆、做成豆腐、豆干等豆制品或者煮熟了吃。而大豆经过碾磨、浸泡、加水稀释加工成豆制品后嘌呤含量明显减少,比如100克的豆

腐(北)嘌呤含量只有68毫克,成功挤入低嘌呤食物行列。一般除了腐竹、豆皮为高嘌呤食物外,其他豆制品嘌呤含量都不算高。

对于痛风病人,除了急性期,优质蛋白应以嘌呤含量几乎为0的蛋、奶为主,不建议摄入大豆及豆制品外,其他阶段均可用豆制品代替部分肉类,适量地摄入,嘌呤含量高的干制豆制品应控制摄入量,其他的豆制品比如普通浓度豆浆100~200毫升、豆腐、豆干1~2两都是可以的,痛风病人完全不需要过分担心。

### 2.儿童吃豆制品会性早熟? 错

到现在为止,还没有直接

证据证明儿童食用豆制品会引起性早熟。豆制品中含有的植物雌激素,与真正的雌激素仍然有较大的区别,且豆制品植物雌激素含量较少,儿童日常摄入大豆数量十分有限,并不会引发性早熟。

### 3.男性喝豆浆胸部会变大? 错

豆浆中异黄酮的含量小于100微克/毫升,且它不是激素,仅起雌激素调节作用,不会使体内雌激素水平紊乱。所以,男性喝豆浆不会出现胸部变大等情况。同样,“乳腺癌患者不能喝豆浆”的说法也是错误的。

据科普中国