

家常菜上动心思 胜过考前猛进补 给考生推荐“黄金三餐”



星报综合

一年一度的中高考近在眼前了,如临大敌的家长们连忙给孩子大肆进补,填鸭似地给孩子增加营养。其实,在以往饮食上“大动干戈”的做法往往会适得其反。那么,吃什么、怎么吃才能让考生保持复习和应试的最佳状态呢?

早餐:营养最关键

早餐是一天中最重要的一顿饭。一顿搭配合理、营养丰富的早餐是上午高效率学习的重要保障。早上喝牛奶是最好的补钙措施。此外,最好每天早餐吃一个鸡蛋。

牛奶、鸡蛋、蔬菜加主食当做理想早餐的标准,那么,再加上水果,便称得上是“黄金早餐”了。

推荐食谱:除肉蛋奶外,可以选择爽口的什锦泡菜、拌黄瓜、糖拌西红柿等。

营养点评:吃一定量的蔬菜,不仅能够维持血液酸碱度的平衡,减轻胃肠道的压力,还能为机体及时提供一定量的维生素,对健康发育十分有益。

中餐:能量是主导

经过整整一上午的学习,身心都容易疲劳,因而急需补充能量。午餐能量和各种营养素的供给应占全日供给量的40%左右。

推荐食谱:海带炖排骨一份,香菇炒油菜一份,凉拌苦瓜丝一份,冬瓜九子汤一份,米饭一份。

营养点评:海带和排骨含有丰富的蛋白质,可以很好地补充体力和脑力。海带是碱性食物,排骨是酸性食物,二者组合能够维持身体的“酸碱平衡”。考生由于长期紧张的备考,极易造成肝火上升,苦瓜和冬瓜则是清肝泻火的最佳食品。汤里加点豆腐,不但为身体增加了植物蛋白的摄入,还补充了钙、铁、磷、镁、锌、B族维生素和维生素E等多种营养物质。

晚餐:消化很重要

晚餐时间不宜太晚,在6点到6点半较合适。晚餐要适量,不能太饱也不应太少。菜饭应当清淡、易消化。

推荐食谱:清蒸鱼一份,五香酱鸭一份,蒜蓉菠菜一份,拌腐竹一份,金银卷一份,绿豆汤一份。

营养点评:鱼肉含有优质蛋白质,比畜类和禽类更易被人体消化吸收,还能为人体补充丰富的营养。黑木耳,具有补血活血、镇静止痛的作用。绿豆汤还具有泻火明目、清热解毒、润喉止渴等功效,对考生很适宜。

相关链接 考试期间 食谱不要“大变脸”

考试期间的饮食安排,原则上应与平时无特别不同,考前大换食谱是考生饮食的大忌,特别是考试前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。另外,在考试期间还要特别注意:

忌突然进补:每逢大考之前,许多家长总要突击买补品来“补”孩子大脑。事实上,学习和记忆,很难通过短期补充营养保健品得到迅速提高。

忌贪多求快:考前大量进食大鱼大肉、山珍海味等,孩子不但吸收不好,容易腹泻,还会增加胃肠道血流供应,使脑内供血供氧相对减少,最终导致大脑迟钝,思维不敏捷。

注意低血糖反应:考场上常常发生晕厥的考生,多是因为血糖供应不足,这类考生主要原因可能是不吃早餐,或者因正餐主食不够所引起的。

日本人长寿的两大秘诀

家庭保健报

日前,在关于“是否幸福”的国际调查中,日本人大多被归入“不幸”的一类。然而,日本却是全球平均寿命最长的国家之一。

据报道,在过去10年里,日本每年自杀人数超过3万人,相当于每15分钟有一人自杀,此外,日本还是一个地震频发的国家,日本人一直被地震所扰,3月11日日本又经历了9级地震和海啸的洗礼。为什么这样一个多灾多难的国家却是世界上平均寿命最长的国家之一呢?今天,就让我们揭开日本人的长寿之谜。

日本人长寿秘诀一: 清淡饮食和营养均衡的菜肴

饮食清淡少油 日本饮食中普遍少油、少盐、少调味品,其饮食原则是尽量使各种饮食材料保持原味。菜中很少有爆炒的肉和菜,小菜一般都生吃。实在是煮熟着吃的小菜也一般是用开水烫一下,再蘸点酱油吃。

菜肴品种多数量少 日本人的菜肴品种很丰富,但每一种分量都很少。日本人说:“要长寿,吃七成饱。”适当控制饮食是长寿的重要因素之一。

吃鱼多于吃肉 日本人每人每年平均吃鱼二百斤以上,高于肉类。日本人喜欢吃金枪鱼、三文鱼、鲑鱼、鳕鱼等深海鱼类,这些深海鱼类含有一种人体必需的不饱和脂肪酸,不饱和脂肪酸能有效地降低高血压和心脏病的发病率。

蔬菜最好吃齐5色 在日本,以下5种颜色的蔬菜绝对少不了,每餐至少吃两色。黄色:胡萝卜、甘薯、南瓜、玉米、甜瓜,其中的类胡萝卜素,能降低罹患癌症的风险;绿色:绿色蔬菜中的叶黄素,能保护眼睛;蓝色:茄子、紫甘蓝含花青素,可预防肿瘤;红色:西红柿、甜椒中的茄红素,可以对抗癌症和心血管疾病;白色:白色花椰菜、大蒜、洋葱有助抗癌。

日本人长寿秘诀二: 良好的生存环境和适量运动

绿色满园鲜花盛开 日本地方小,人口多,日本家庭院子很狭小,但仍然有水有树,有石有台,布置得像盆景一般。大多数日本人有佛教信仰,很多寺庙大多建在山清水秀、林木茂盛的地方,行走在绿阴之下,看着盛开的鲜花,自然寿命长。

完善的医疗保健制度 日本人每年都要做体检,患病的人得到了及时的治疗和照顾,这也是日本人长寿的原因之一。

健康美容减压泡温泉 日本是一个多火山的岛国,温泉则是火山带给日本人最好的礼物。天然温泉含有多种矿物质,可以治疗各种皮肤病、慢性类风湿和腰腿疼痛。常泡温泉能起到舒筋活络、抗衰老等保健作用。

适量运动和融入生活 日本人非常喜欢运动,他们会把运动自然地融合到日常生活中。在东京,到处都能看到商人骑着自行车忙碌,女人骑着自行车购物。日本人喜欢干净,每个地方都要一尘不染,所有的清洁工作都由日本主妇来完成,一天下来,又擦又洗,也是非常好的健身运动。

疾控部门提醒 防控霍乱、痢疾等肠道传染病

随着气温的逐步升高,肠道传染病进入了高发期。为预防霍乱、痢疾等夏季肠道传染病,记者昨天从合肥市蜀山区疾控中心获悉,疾控部门将对乡镇级以上医疗机构开设的肠道门诊,进行严密监控。

专家提醒,在肠道传染病的多发季节,市民对霍乱等肠道传染病要多加防范。如果出现了腹泻粪便呈泔水样,要尽快到正规医疗机构肠道门诊就诊。据专家介绍,霍乱弧菌对干燥、日光、热、酸及一般消毒剂均敏感。霍乱疫情可防可治,关键要做到吃熟食、喝开水,饭后便后要洗手。此外,对于易感人群应注意积极锻炼身体,

注意饮食卫生,提高身体的抗病能力。

细菌性痢疾是一种急性肠道传染病。临床上表现为腹痛、腹泻、大便呈黏液状或脓血便,伴有里急后重,部分病例可出现发热等症状,症状严重的可出现中毒型菌痢。该病主要通过水源、食物、和日常生活接触传播,常借助食物造成集体性暴发。学龄前、小学生及青壮年是主要发病对象。随着气温升高和进入夏秋季,菌痢的发病将会逐步上升。应注意饮食饮水卫生,做到饭前便后洗手,树立良好的个人卫生习惯。幼托机构要加强晨检,及时发现病人,及时隔离治疗。

凡建东 鲁胜利 记者 王松青

堵车时唱唱歌



德国黑尔姆霍茨茨流行病学研究所的研究人员发现,不管是自驾车、乘公交车,还是骑自行车,在遇到交通拥堵后的第一个小时内,心脏病发作的可能性会增加3倍以上。

研究人员指出,对没有心脏病的低风险人群来说,交通拥堵不会有大的影响,但对已患心脏疾病的人来说,交通拥堵会加大心脏负担,容易诱发心脏病。因此,在遇到堵车时,要保持平静,让神经系

统和血管都处于放松状态,还可以唱歌。唱歌时,发音器官紧张工作会促进血液循环,保证加倍的气体交换,给心脏和其他器官提供更多的氧气。

睡眠过多过少都会老得快

一项新的研究显示,对于中年人来说,如果每晚睡眠时间少于6小时或超过8小时,其大脑的认知能力就会下降。研究人员说,睡眠过少或过多所引起的认知能力下降,相当于比实际年龄老了4至7岁。

研究人员解释说,人体各项生物功能需通过睡

眠来调整,身体修复需要依靠充足的睡眠。一个人睡眠时间最好控制在7小时左右,有规律的睡眠可使大脑发挥其完美功能。长期睡眠不足会影响身体分泌荷尔蒙能力,进而增加患心脏病、中风、高血压、高胆固醇、糖尿病以及肥胖的风险。