

高考在即,家有考生

能不能“吃”出好成绩?



一年一度的高考又进入倒计时了,孩子压力山大,很多家长更是着急。那么,对于即将高考的这些孩子们,日常饮食又要注意哪些事项呢?

考生早餐该包含些什么

早餐提供的能量占全天总能量的25%到30%。如果早餐马马虎虎,就难以保证这段时间内稳定发挥高度的思维效率。所以,每天都要保证早餐的营养充足。一份良好的早餐至少要包括三类食物:谷薯类、肉蛋类、果蔬类。如果能再加上奶类或坚果类,那就可以称得上优质早餐了。

晚上提前十五分钟睡觉,早上早起十五分钟读读书或小跑一会儿,都能很好地“唤醒”机体,便于进食早餐。

如果实在来不及吃,家长可以帮助孩子准备一个煮鸡蛋和一杯五谷杂粮浆也比不吃要强!

考生午餐要注意哪几点

午餐在一天中起着承上启下的作用,它提供的能量应占全天总能量的30%到40%,所以一定要吃饱吃好。要保证优质蛋白质的摄入充足,比如鸡肉、牛肉或鱼虾等。

如果午餐在家吃,家长只需考虑在食物多样

化方面适当改善即可,尽量不要引入平日没有吃过的很多新食物。因为新食物可能会让孩子分心,反而增大压力,而且因为没吃过,还可能存在过敏、不耐受、胃肠不适等问题隐患。特别是海鲜类,很多家长觉得那是高蛋白食物,有营养,就让孩子多吃。但是如果孩子因胃肠不适应发生腹泻,就得不偿失了。

有些考生午餐可能在考点附近的饭店或宾馆吃,那要在保证营养的同时,特别注意卫生安全!点菜时,没吃过的菜、凉菜、生拌菜就不要点了。另外在选择优质蛋白质食物时,比如鱼类,就要注意选择刺少的鱼吃,以免卡住耽误考试时间。刺少的鱼有海鱼、鳊鱼和鲈鱼等,肉质鲜嫩又方便食用。

考生晚餐吃多少才合适

因为晚餐占到全天总能量的30%到35%,所以建议不要超过午餐的量,而且要清淡一些。有些孩子平常就不太吃肉类,那晚餐就要给他准备点豆腐,因为豆腐富含植物蛋白、钙,同时含有丰富的卵磷脂,对维持记忆力有好处。

晚餐要适量,如果在10点左右时又感到饿了,可以适当加点夜宵,比如一小碗小米粥或糙米百合莲子粥,易于消化、清爽好喝,又利于平缓情绪,或者是一根香蕉、一杯酸奶、一盒纯牛奶、一碗即食藕粉或即食燕麦等都是很好的促进健康的夜宵食物。

链接

提神的东西该怎么吃

一个人如果压力过大,会影响食欲。考生家长在准备主食时,不要过于精细,最好是以粗粮为主的米面混合食物,因为粗粮中的膳食纤维能促进胃肠的蠕动,帮助排便,减少胃肠疾病。

在考前吃各种所谓的益智营养品,其实都不会对智商有明显影响,因为大脑神经系统已经在幼年完成了发育,以后的主要问题是如何开发利用。由于考试前精神压力比较大,如果平日饮食不是非常满意的,适当服用复合维生素或400毫克以内钙片是可以考虑的。但是一定要注意按照推荐剂量、看好“用法”来吃!

建议考生考试期间不要用浓茶、咖啡和提神饮料来增强精力。如果实在困倦了,可以口含一片鲜柠檬或者小睡10分钟都非常有效。

另外,跟大家分享一点科学家的研究成果:考生考试前半小时吃一小块黑巧克力可以帮助放松压力,同时集中注意力,一小块也就15克左右。黑巧克力富含一种植物化学物质黄烷醇,这种物质能让你远离疲劳增加大脑的灵活度。这项研究是在英国诺桑比亚大学的大脑性能与营养中心进行的。

■ 据《北京晚报》

荐读

怕麻烦的人,过不了好生活

你是个怕麻烦的人吗?觉得工作够累了,生活里就会很怕麻烦,几乎成了大部分人的通病。我们只挑最简单易行的选项,只做唾手可得的事情。只要一丁点麻烦或者需要付出点代价就立即放手。其实,在生活里,做不到叫不强求,做得到而不去做,就是敷衍。但是,你怎么敷衍生活的,就会怎么被生活敷衍回来。

我和表姐平时各有各忙,像现在这样坐在一起喝茶聊天的机会并不多。聊到午饭时间,我问她想吃点什么,她可能是心疼我:“平时工作累,今天就休息好了,我们叫外卖吧,这样比较不麻烦。”

我哈哈大笑:“平时在公司还没吃够外卖么?”我看到厨房还有些食材,就说:“我来煮吧。”

虽然平时加班多,若是回家早,或者到了周末,我会选择进厨房一阵捣鼓。做饭像个体力活,但又充满着创造力,人世间如此的乐事实在不多。

当饭菜的香气弥漫到整间屋子时,我和表姐都感受到一股满足感。表姐这顿饭,也吃得格外多。

我的同事小菲最近搬家,由于刚毕业没多久,钱也不多,就选择了城中村房子。

她租的房子位置有些逼仄,阳光只能进来一面,家具很旧,显得房子还有些脏乱。这收拾起来绝对是个大麻烦,我们都劝她再找个地方搬。但她觉得还可以,每天都琢磨怎样让房子看上去更舒服,在网上看了许多“爆改出租屋”的案例。给旧家具涂上新油漆,重新安排家具的摆放位置。在客厅铺上柔软的地毯,

优生活

原来这才是眼霜的正确使用方法



眼霜的步骤算是护肤中的进阶层次,有些姑娘可能到了25都没正经用过眼霜,而有些可能十八九就开始用了。那么眼霜到底该怎么用、该什么时候开始用呢?别说你妈说,也别听你朋友说,赶快来看看专家怎么说!

手法最重要

任何产品想要看到效果,必须配上正确的手法:用无名指蘸取适量眼霜点涂于眼周肌肤,顺着同一个方向点按至产品吸收。需要提拉紧致的可以加上向上提拉的动作哦!

日久见功效

那种用了两三天就能见效的,你敢用吗?好的皮肤是由你成熟正确的护肤理念+几十年如一日的习惯+适合自己的产品构成,缺一不可!因此,你要把涂眼霜作为一种习惯,切记三天打鱼两天晒网,那能有效果才怪呢!

用量有学问

眼周肌肤很薄也很脆弱,每天眨眼多少次根本算不过来!因此用少了根本没效果,等于白花钱!每次用很多的,你不怕长脂肪粒吗?赶快看看正确用量:每次取黄豆大小配合按摩即可!

时段要区分

晚上适合用质地稍厚的功能性眼霜,早上适合用易于吸收的轻薄补水性。当然,在季节和肤质上也有所区分。

误区大科普

懒得涂眼霜了就用面霜带一点到眼部?!

眼霜为啥15ml就能卖到面霜50ml甚至更高的价格?这是有技术含量的好吗?眼周肌肤皮肤腺分布最少,和其他部位是不同的,因此也需要分子更小渗透性更好的产品才能发挥作用。换句话说,你用面霜当眼霜,也是没啥卵用的。如果你是个土豪,眼霜擦擦脖子也是可以……

用眼霜也没见眼袋黑眼圈没了,这产品不好!

想要一朝一夕就把你积攒多年的眼部问题解决,那是不可能的。一般来说,对你有用的眼霜,在配合正确的手法和用量的情况下,一周内能看到眼周肌肤有变紧致,暗沉得到一些改善。

摆上一个单人沙发和阅读灯,给房间换上素色的床单,摆上五彩几何形状的抱枕,用麻绳把照片挂在房间的墙上,在阳台种花草……一间破房子硬被她改造成文艺小清新风格。

当我们再去做客时,坐在阳光底下喝着茶,翻几页书,感受屋内花草的香气,幸福就变得特别具体。小菲真的喜欢那句话:“房子是租来的,但生活不是。”

好的生活,从来就不能怕麻烦。只有这样,才能把生活过得有滋有味。

其实,麻烦并没有那么可怕。它的存在,是让你面对生活,让你学会成长。

当你学会战胜生活的琐碎,你就是生活的主人。愿你我都是生活的赢家。