

高考在即

送给考生和家长的饮食秘籍

快收好!



随着6月7日和8日高考的临近,考生们将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。

考前胃肠道常见问题的成因及解决办法

一、食欲不振

成因:精神紧张导致胃肠蠕动减慢,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。
- 4.增加开胃食物:推荐以下几种食物——

- 第一,山楂:具有健脾开胃、消化积的功效,适量食用可以刺激胃液分泌,促进食欲。
- 第二,柠檬:柠檬酸可以刺激味蕾,增加食欲。可以将柠檬切片泡水饮用,或者加入蜂蜜做成柠檬蜂蜜水。
- 第三,醋:适量的醋可以刺激胃酸分泌,帮助消化。但注意不要过量食用,以免对胃黏膜造成刺激。

二、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.控制饮水量: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。
- 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。
- 4.避免油腻和辛辣食物:油腻食物中的脂肪和胆固醇含量较高,这些物质难以被胃肠道消化和吸收。如果大量食用油腻食物,会导致胃肠道负担加重,引发消化不良等问题。因此,在考试期间,考生应尽量避免食用油炸、煎炒等油腻食物。

辛辣食物中的辣椒素等成分会刺激胃肠道黏膜,导致胃痛、腹泻等不良反应。

为了保护胃肠道的健康,考生应尽量避免食用辣椒、芥末等辛辣食物。

考生实用食谱推荐

一、早餐食谱

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。

营养价值:燕麦富含膳食纤维和B族维生素,有助于促进胃肠道蠕动和提供持久能量。坚果和水果提供了丰富的维生素和矿物质,增加了早餐的营养价值。

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。

营养价值:全麦面包富含膳食纤维和B族维生素,有助于促进胃肠道健康。鸡蛋和牛奶提供了丰富的蛋白质和钙质,有助于增强体力和提高注意力。

二、午餐食谱

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。

营养价值:鱼肉富含蛋白质和Omega-3脂肪酸,有助于促进大脑发育和提高记忆力。蔬菜沙拉富含膳食纤维和维生素C,有助于促进胃肠道蠕动和增强免疫力。糙米饭富含B族维生素和膳食纤维,有助于提供能量和促进胃肠道健康。

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。

营养价值:瘦肉炖汤提供了丰富的蛋白质和矿物质,有助于增强体力。清炒时蔬富含膳食纤维和维生素,有助于促进胃肠道蠕动和增强免疫力。米饭作为主食提供了必要的碳水化合物和能量。

三、晚餐食谱

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。

营养价值:红豆薏米粥富含膳食纤维和维生素B群,有助于促进胃肠道蠕动和提供能量。凉拌黄瓜清爽可口,有助于解暑开胃。

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。馒头蒸熟备用。

营养价值:番茄炒蛋富含优质蛋白质和维生素C,有助于增强免疫力和促进胃肠道健康。绿豆汤具有清热解毒的作用,适合夏天食用。馒头作为主食提供了必要的碳水化合物和能量。

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。

饮用注意事项

- 1.避免过量饮用功能性饮料,如红牛等,以免对身体造成不良影响。
- 2.尽量选择新鲜、卫生的饮品,避免饮用过期或变质的饮品。
- 3.睡前避免饮用过多饮品,以免影响睡眠质量。
- 4.考生应根据自身情况选择适合自己的饮品,如有特殊饮食需求或疾病史,请咨询专业医生或营养师的建议。

关于提神醒脑“神器”咖啡和茶的常见问题

问题1:喝浓茶和咖啡可以提神醒脑吗?

答:高考期间,家长和考生们常常面临巨大的压力和紧张情绪,因此很多考生会通过饮用浓茶或咖啡来提神醒脑。然而,这种做法并非完全正确,需要科学合理地饮用。

茶叶中含有咖啡因、茶多酚等成分,具有提神醒脑、利尿消肿等功效。然而,浓茶中的咖啡因含量较高,过量饮用可能导致心跳加快、失眠、焦虑等不良反应;咖啡中的咖啡因含量也较高,能够刺激中枢神经系统,提高注意力和警觉性。但同样,过量饮用咖啡也可能导致失眠、焦虑、心悸等问题。

所以浓茶和咖啡可以喝,但需适量,

要注意观察孩子的体质和耐受性,有些人对咖啡因比较敏感,容易出现不良反应,因此需要根据自身情况来决定是否饮用。

问题2:怎么喝咖啡和茶更科学?

- 1.控制饮用量:建议每天咖啡的摄入量不超过400毫克(约2~3杯咖啡或浓茶)。考生们可以根据自己的体重和耐受性来调整饮用量。
- 2.注意饮用时间:避免在睡前饮用浓茶或咖啡,以免影响睡眠质量。

- 3.观察反应:初次饮用或改变饮用量时,注意观察自己的身体反应,如出现失眠、心悸等不良反应,应减少饮用量或停止饮用。
- 4.替代饮品:如果考生对咖啡因比较敏感或不喜喜欢浓茶和咖啡,可以选择其他替代饮品,如绿茶、菊花茶、柠檬水等。这些饮品同样具有提神醒脑的作用,且副作用较小。
- 5.饮食搭配:饮用浓茶或咖啡时,可以搭配一些富含维生素B和钙的食物,如牛奶、酸奶、坚果等,以减轻咖啡因对身体的刺激作用。

- 6.补充水分:无论是否饮用浓茶或咖啡,考生们都需要保持充足的水分摄入。建议每天至少饮用8杯水(约2升),以保持身体的水分平衡。

考生和家长要注意哪些方面的饮食卫生?

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,要选择环境干净整洁的餐饮单位,并推荐选择有“明厨亮灶”的餐饮单位用餐,这样可以直观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。尽量避免食用剩菜剩饭,以防食物变质引发食物中毒。烹调方式应多用油炸、煎烤等,多选择清蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。生食的蔬果食用前要洗净,确保去除表面的农药残留和细菌。不吃生冷和来源不明的食物,避免食物中毒的风险。

- 3.这几天不吃不常吃的食材

家长应参照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。购买肉类、禽类、鱼类等易腐食材时,注意查看其新鲜程度,选择当天宰杀或新鲜上架的产品。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℃)。

幼年吃花生能预防青春期过敏



从婴儿期到5岁,给孩子科学地喂花生,可使他们在青少年时期花生过敏的发生率降低71%。英国伦敦国王学院发表在《新英格兰医学杂志·证据》上这一新发现,提供了一项证据,证明早期在婴儿饮食中添加花生能够长期预防花生过敏。

在北美、英国、西欧和澳大利亚的幼儿中,对花生过敏者约占2%。对一些人来说,即使是少量花生也会导致危及生命的过敏反应。研究人员表示,几十年来,家长们一直不敢让孩子在很小的时候就接触花生,但有证据表明,在婴儿时期接触花生可产生长期耐受性,并保护孩子在青春期免于过敏。这一简单的干预措施将对后代产生显著影响,并使花生过敏率大幅下降。

跟踪调查显示,从6岁到12岁或以上孩子可自行选择吃花生的量和频率,15.4%的早期不食花生组受试者,在12岁或以上时患有花生过敏。进一步研究表明,早期定期食用花生可将青少年时期花生过敏的风险降低71%。

研究人员认为,这种安全且高效的干预措施最早可在4个月大时实施。但婴儿需要在发育上作好断奶准备,并且应以软质糊状或花生泡芙的形式适度喂食花生。

试验的结果为基础。在第一次试验中,一半的参与者被要求从婴儿期到5岁定期食用花生,而另一半则被要求在此期间避免食用花生。研究人员发现,早期食用花生可将5岁时花生过敏的风险降低81%。

在北美、英国、西欧和澳大利亚的幼儿中,对花生过敏者约占2%。对一些人来说,即使是少量花生也会导致危及生命的过敏反应。研究人员表示,几十年来,家长们一直不敢让孩子在很小的时候就接触花生,但有证据表明,在婴儿时期接触花生可产生长期耐受性,并保护孩子在青春期免于过敏。这一简单的干预措施将对后代产生显著影响,并使花生过敏率大幅下降。

跟踪调查显示,从6岁到12岁或以上孩子可自行选择吃花生的量和频率,15.4%的早期不食花生组受试者,在12岁或以上时患有花生过敏。进一步研究表明,早期定期食用花生可将青少年时期花生过敏的风险降低71%。

研究人员认为,这种安全且高效的干预措施最早可在4个月大时实施。但婴儿需要在发育上作好断奶准备,并且应以软质糊状或花生泡芙的形式适度喂食花生。

试验的结果为基础。在第一次试验中,一半的参与者被要求从婴儿期到5岁定期食用花生,而另一半则被要求在此期间避免食用花生。研究人员发现,早期食用花生可将5岁时花生过敏的风险降低81%。

跟踪调查显示,从6岁到12岁或以上孩子可自行选择吃花生的量和频率,15.4%的早期不食花生组受试者,在12岁或以上时患有花生过敏。进一步研究表明,早期定期食用花生可将青少年时期花生过敏的风险降低71%。

研究人员认为,这种安全且高效的干预措施最早可在4个月大时实施。但婴儿需要在发育上作好断奶准备,并且应以软质糊状或花生泡芙的形式适度喂食花生。

试验的结果为基础。在第一次试验中,一半的参与者被要求从婴儿期到5岁定期食用花生,而另一半则被要求在此期间避免食用花生。研究人员发现,早期食用花生可将5岁时花生过敏的风险降低81%。

跟踪调查显示,从6岁到12岁或以上孩子可自行选择吃花生的量和频率,15.4%的早期不食花生组受试者,在12岁或以上时患有花生过敏。进一步研究表明,早期定期食用花生可将青少年时期花生过敏的风险降低71%。

研究人员认为,这种安全且高效的干预措施最早可在4个月大时实施。但婴儿需要在发育上作好断奶准备,并且应以软质糊状或花生泡芙的形式适度喂食花生。

试验的结果为基础。在第一次试验中,一半的参与者被要求从婴儿期到5岁定期食用花生,而另一半则被要求在此期间避免食用花生。研究人员发现,早期食用花生可将5岁时花生过敏的风险降低81%。

跟踪调查显示,从6岁到12岁或以上孩子可自行选择吃花生的量和频率,15.4%的早期不食花生组受试者,在12岁或以上时患有花生过敏。进一步研究表明,早期定期食用花生可将青少年时期花生过敏的风险降低71%。

新研究“定位”导致口吃的大脑网络

口吃是一种言语节律障碍。一个国际研究团队近日在英国《脑》杂志上报告说,他们发现了导致口吃的大脑网络。

口吃曾经被认为是一种心理障碍。然而,随着进一步的研究,口吃现在被认为是一种与调节言语产生有关的大脑障碍。某些口吃可能由神经系统疾病(例如帕金森病或中风)导致。但目前人们对口吃的神经生物学机制尚未完全了解,它源于大脑的哪个位置也仍然不确定。

来自芬兰图尔库大学等机构的研究人员选取中风患者为研究对象,其中一些人在中风后立即出现口吃。结果发现,口吃和中风都源于同一个大脑网络,但与不会引起口吃的中风不同。

随后,研究团队又使用磁共振成像扫描了20名发育性口吃(区别于获得性口吃)患者的大脑。结果显示,在这些个体中,口吃与大脑网络节点的结构变化相关,这些结构变化之前被认为与中风有关,而且大脑网络节点的结构变化越大,口吃越严重。这一发现表明,不管是因为发育问题还是神经问题,口吃与中风是由一个共同的大脑网络引起的。

研究人员还确认了该大脑网络的关键节点是大脑深处的壳核、杏仁核和屏状体,以及它们之间的连接。研究人员解释说,作为大脑中的主要核,壳核调节运动功能,杏仁核调节情绪,屏状体则作为几个大脑网络的节点,在它们之间传递信息。

研究人员表示,这一新研究结果为口吃的神经生物学基础提供了独特的见解,在大脑中定位口吃为医学治疗开辟了新的可能性,例如刺激大脑网络。

新化合物可杀死致病菌且不“误伤”肠道菌群

美国伊利诺伊大学厄巴纳-尚佩恩分校等机构的研究人员在最新一期英国《自然》杂志上报告,他们研发出一种新的“智能”抗菌化合物,可有效杀死致病的革兰氏阴性菌,且不会损害正常的肠道菌群。

革兰氏阴性菌包括大肠杆菌和肺炎克雷伯菌等细菌,通常生命力顽强,而且很快会对多种抗生素产生耐药性,因此几乎没有专门针对它们的抗生素。少有的几种对它们有效的药物,在杀死这类细菌的同时也会破坏有益的肠道菌群。

为了绕过细菌的防御系统,研究人员

九个方法帮助孩子建立饮食好习惯

“六一”节刚过,在这个专属于小朋友的节日,孩子们会收到各种各样的礼物,其中有一份有效期最长的,那就是送给孩子的饮食好习惯礼包。

儿童青少年正处于生长发育的关键时期,对于儿童而言,良好的饮食习惯不仅可促进身体的健康成长,也为成年后的健康奠定坚实基础。在儿童阶段,要特别关注儿童的饮食行为,包括不偏食挑食,不暴饮暴食,三餐定时定量,吃动平衡,注重食物摄入的同时也要积极运动,保持健康体重。

培养孩子良好的饮食习惯,要做到以下几点:

- 1.一日三餐,定时定量,食物多样化

- 2.鼓励儿童不挑食和偏食,加餐以奶类、水果为主,在两顿正餐之间,分量不应该过多。
- 3.吃饭时间适当

每顿饭20~30分钟,让孩子做到细嚼慢咽的同时不拖延。

- 4.鼓励但不强迫进食

儿童在吃饭时不玩手机、电视等,不边吃边玩儿,家长要以身作则,给孩子做好榜样。

- 5.变换烹调方式,纠正挑食偏食

比如儿童不喜欢吃蔬菜,家长可以多做馅儿类食物或菜丸子,将蔬菜切碎

与瘦肉一起做成饺子或包子等,多多鼓励儿童尝试并给予表扬。

- 6.养成爱喝白水的习惯

鼓励多喝白水,不要用含糖饮料来代替白水。

- 7.把餐桌当做和孩子谈心交流的场所

营造良好沟通氛围,不在吃饭时批评或惩罚,不以食物作为奖励或惩罚。

- 8.鼓励儿童一同参与家庭食物选择和制作过程

大手拉小手,享受烹调食物过程中的乐趣。在日常生活中,家长可领着儿童去菜市场认识和挑选蔬菜,在做

饭时帮忙参与摘菜洗菜等,让儿童力所能及的家务,体会付出和收获的乐趣。

- 9.养成清淡饮食的好习惯

倡导少盐、少油、少糖,让孩子多品尝食物天然的味道。

- 10.儿童在食不过量的同时,还要积极运动

运动对于儿童而言,吃动平衡非常重要。不仅是体育课的短暂身体活动,更应是天天坚持的长期习惯。家长也要参与其中,适当陪儿童一起运动,培养儿童运动兴趣的同时,也增进了相互的情感交流。