

高考即将来临 一日三餐怎么吃?

2015“高考食谱”出炉,吃得好更能考得好



□郑慧 记者 李皖婷

高考即将来临,吃什么怎么吃,成了考生家长最关注的话题。安医大二附院营养师陈秀丽专门开出一张“高考食谱”,考生家长可以参考看看哦!

早餐: 要足够支撑3小时的思维效率

如果不吃早餐或早餐吃得不好,就会导致上午时间血糖水平明显降低,产生饥饿感,反应迟钝,从而影响考试的发挥。

早餐能量要适当,品种要丰富。含有优质蛋白质和复合碳水化合物的早餐是最好的组合。干稀搭配,温热不宜冷,避免喝碳酸饮料。

推荐配餐:

主食:鲜肉包、豆沙包、杂粮馒头、鸡蛋面条等
副食:鸡蛋、酸奶、牛奶、豆浆、小米粥、玉米粥、燕麦粥等;炒生菜、炒菠菜、炒苋菜等;苹果、香蕉、樱桃等

午餐: 别吃太饱否则影响下午考试

午餐对于考生来说很重要,由于上午考试已经消耗了大部分营养,所以午餐要吃饱,以补充下午所需的能量和营养,不过也别吃撑,否则反而容易犯困。

午餐要丰盛,主食以米饭或馒头最好,副食可选择鱼类、肉类、鸡蛋、豆制品等含营养较高的食品,以保证充足的热量和各种营养素。饭后半小时,吃点水果或喝点酸奶,以便促进消化。

推荐配餐:

主食:馒头、花卷、米饭、面条等
荤菜:烧鱼块、水煮虾、清蒸鲈鱼、酱牛肉、烧排骨等
素菜:香菇青菜、白菜烩豆腐、木耳炒胡

萝卜、西芹炒百合等

汤:冬瓜排骨汤、西红柿鸡蛋汤、紫菜虾米汤、菠菜猪肝汤等

晚餐: 偏素为好但要注重色彩搭配

晚餐可以补充全天消耗的体力和脑力,并为第二天考试积蓄能量。考生在晚上比较疲劳,菜式安排应注意色彩搭配,以刺激食欲。

晚餐要偏素,应选择含纤维素多的食物,应有两种以上蔬菜,口味清淡,易消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。

推荐配餐:

主食:馒头、包子、杂粮馒头、软米饭等
荤菜:清蒸鱼、芹菜香干肉丝、西红柿牛柳、肉末豆腐等
素菜:清炒西兰花、醋溜平包菜、青椒土豆丝、香菇青菜等
汤:莲子百合银耳羹、红枣小米粥、冬瓜虾米汤、青菜豆腐汤等

夜宵: 温热安神的食物最适宜

夜宵最好喝一杯温热的牛奶或小米粥,吃些面包、水果、鸡蛋等,这样既补充了营养,又可起到安神作用,有利于提高睡眠质量。例如,小米就富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质,各种矿物质钙、磷、铁以及维生素B1、维生素B2、维生素A原、烟酸、尼克酸、硫胺素、胡萝卜素等。许多营养学家将B族维生素视为减压剂,它可以调节内分泌,平衡情绪,松弛神经。

合工大今年计划招8200名普通本科生 宣城校区2015年开始按专业招生

□星级记者 俞宝强

6月3日,市场星报、安徽财经网记者从合工大获悉,2015年该校计划招收普通本科生8200名,较2014年增加200名。其中合肥翡翠湖校区招生5200名,宣城校区招生3000名。其中,合肥校区67个专业招生,宣城校区30个专业招生。

2015年计划招收 普通本科生8200名

2015年合工大计划招收普通本科生8200名,较2014年增加200名。其中翡翠湖校区招生5200名,宣城校区招生3000名。2015年招生政策基本与往年保持一致,值得大家注意的变化是,宣城校区2015年开始按专业招生。

今年该校共设置83个本科专业,2015年合肥校区67个专业招生,宣城校区30个专业招生。其中,合肥校区今年新增2个招生专业:统计学、经济与贸易类(中外合作办学)(国际经济与贸易专业)。

合肥校区与宣城校区继续采取两个不同的招生代码,面向全国一本招生,统一颁发“合肥工业大学毕业证书”。考生填报志愿

时,两校区分别对应不同的招生代码(各省自行编码)。

今年,招生过程中,该校将对教育部及各省(市、自治区)制定的加分或降分政策,一概予以确认,将按考生享受优惠政策后的总分予以录取,选择专业时依然有效。

今年农村学生单独招生 计划为160名

今年,该校还对转专业作出相关规定:“优秀新生转专业:获得优秀新生奖学金二等奖(高考成绩位于考生所在省、市、自治区第一批录取分数线上前5%者,或高中阶段参加全国数学、物理、化学、信息、生物奥林匹克全国决赛三等奖获得者及以上的新生)以上的学生,进校后可申请一次转专业。优秀学生校内转专业:入学第一学年所修教学计划规定课程的平均学分绩点,位于本年级专业前30%,单科成绩中等以上,与转入专业密切相关的学科成绩为优秀者,具备申请转专业资格”。

此外,今年教育部继续推进贫困地区农村学生上重点高校的工作,该校今年农村学生单独招生计划为160名,录取的学生在该校宣城校区就读。获得该校2015年农村学生单独招生入选资格考生,均需参加2015年高考,高考成绩原则上不低于该省市本科第一批次控制线。



爱心送考路上又添许多生力军 市场星报爱心送考车 增至50辆

星报讯(记者 鲁龙飞) 高考路上有困难,请搭乘市场星报爱心送考车。继本报发布“爱心送考”消息后,许多爱心车主与考生家长纷纷报名参与。昨日上午,合肥和瑞出租车公司相关负责人拨打本报新闻热线称,他们在内部征集爱心车辆,截至6月3日下午5时许,已经得到30名出租车司机的响应,加上之前万科公司提供的20辆爱心车辆,本报爱心车辆已经增至50辆。

7年“爱心送考”从未间断

高考即将来临,本报的“爱心送考”活动一直牵动着社会爱心人士和企业的心。6月3日,合肥和瑞出租车有限公司相关负责人来电称,他们已经在内部征集了30辆爱心送考车,高考期间,将为那些本报牵线搭桥的高考生全天候服务。“我们公司自2009年成立以来,每年都有‘爱心送考’,已成公司内一项传统的公益活动。”合肥和瑞出租车有限公司相关负责人接受市场星报、安徽财经网记者采访时称,每年高考,最辛苦的就是考生和家长们,希望能为他们做点事,为孩子高考保驾护航,希望他们能考出好成绩。

爱心送考是感恩和回报

令人惊喜的是,除了爱心出租车队外,不少私家车主也倾情加盟到了爱心送考队伍。

合肥市民张女士告诉记者,她参加本报组织爱心送考活动,是想报答她儿子曾经受到过的帮助。“我儿子是2010年参加高考的,当时家里没有买私家车,多亏贵报提供了爱心车辆,儿子才顺利赶到考场。”虽然这件事已经过去五年了,但张女士至今还记忆犹新,她想以参加爱心送考的方式来回报。

同张女士有一样想法的,还有孙先生。虽然今年是他第一次参加爱心送考,对于高考,他一点也不陌生。“记得我当年参加高考的时候家里没有车,大家都是包车去考场,人多的时候连个座位都没有。”现在有了私家车,孙先生很想去帮助考生,在他看来,不但是奉献爱心的一种方式,也是一种责任和义务。

爱心送考车辆增至50辆

截至6月3日下午5时许,本报爱心车辆已经增至50辆。

如果你是一位高考生,你的家庭有困难或是自身行动不便需要接送,那么你就积极报名参加为你定制的“一对一”接送活动。活动报名截止时间为6月4日下午5时,请拨打我们的“爱心送考”热线0551-62620110,关注新浪微博 @市场星报 并私信留下姓名和电话,或关注市场星报官方微信(微信号:scxb123),发送语音或者文字给小编。

“考点”查火患 出警不拉警报 合肥消防为高考保驾护航

星报讯(朱小妹 记者 鲁龙飞) 2015年全国高考将于6月7日至8日进行。为确保招生考试工作正常进行,给广大考生营造一个良好的消防安全环境,近期,合肥消防部门联合教育等部门,对全市高考考点、学生集中住宿点和高考阅卷点组织开展消防安全大检查。另外,高考期间,合肥消防出警将只闪警灯,不拉警报。



距2015年高考还有3天
加油考生!