

中高考在即,怎样才能吃得好?

营养师支招:牛奶、粗粮可缓解压力,桂圆、莲子可助安然入睡

2017年中高考在即,如何科学安排孩子考前和考试期间的饮食已成为广大考生家长共同关心的话题,很多家长都在为如何给孩子补充营养而绞尽脑汁,抱怨自己不是营养师,不知如何给孩子配餐。怎样才能缓解考前紧张情绪?考试期间该怎么吃?高级营养师程圣鸿日前为考生家长支招。

■ 记者 李皖婷

复习熬夜睡不着,桂圆、莲子帮助安然入睡

程圣鸿特别提醒,虽然中高考是大事,但家长也不要过分焦虑,在平常饮食习惯基础上稍加改进即可,以免给考生造成不必要的心理负担。

孩子的餐桌上每天都要有谷薯类、蔬菜、水果、豆类、牛奶、肉、蛋和水产品。考生压力大,容易引起消化功能下降、食欲减退,这时可少吃多餐,增加课间餐和夜宵,可以是一个水果,或一杯五谷豆浆或一杯牛奶。

如果早餐吃不好,不但上午学习没精神,还极易造成午餐吃得过饱,进而影响到下午的学习。由于早晨起床后,很多孩子食欲较差,进食量少,因此早餐要进食体积小、质量高、热量高、耐饥且又易于消化吸收的食物,如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、白糖、果酱、馒头、烧饼、煎鸡蛋及煎馒头片、豆浆、面条、荷包蛋、火腿肠及香肠等。

长时间复习后,神经易兴奋,造成失眠,晚饭可吃些安神、宁心、助眠食物,比如来一碗桂圆莲子小米粥,或者喝一点猪蹄汤,以减轻中枢神经的过度兴奋,对改善焦虑、神经衰弱和失眠等症状有一定疗效。晚餐还可用紫菜、海带等海产品做菜或汤,以提供钙、碘、磷、铁等元素,促进大脑的生长发育,防治神经衰弱。

多吃富含钙、镁和钾离子的食物可缓解压力

考试越临近,考生们的压力越大。程圣鸿表示,其实有些食物可以缓解考生的紧张情绪和考前压力。

NO.1 多吃富含钙、镁和钾离子的食物

钙是天然的神经系统稳定剂,备战考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物,有安定情绪的效果。镁离子则可使紧张劳累的肌肉组织变松弛,使人心平气和;钾离子可使因过度劳累而偏酸性的Ph值保持平衡,使人心情愉快。

富含钙离子的食物有动物骨头、奶类、豆类及其制品等,富含镁、钾离子的食物有各种绿叶蔬菜、薯类和谷类等。

NO.2 多吃富含B族维生素和高碘的食物

维生素B族与中枢神经系统和肌肉组织的能量代谢密切相关。如果摄入不足,易使人思维停顿,身心疲惫,内心有种被“掏空”的感觉。为此,应多吃米、面及杂粮类如糙米、玉米、高粱、小米等。此外,坚果类、芝麻、红豆和大豆等也含有丰富的维生素B族。

另外,食物中缺碘也会造成心理紧张,可以补充一些含碘的食品,如海带、紫菜、海虾、海鱼等海产品。

NO.3 多吃富含维生素C的食物

人一旦承受巨大的心理压力,身体会消耗大量维生素C,所以考生应适当增加富含维生素C的水果、新鲜蔬菜摄入量,特别是绿叶蔬菜,其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。

另外,新鲜的水果首选青黄色水果,如西瓜、青桃、芒果等,都是对抗压力的食疗方法。

NO.4 多吃富含纤维素的食物

纤维素虽无营养作用,但可增加食物容积,加快胃肠蠕动,使人大便通畅,感觉良好而起“减压”作用。

富含纤维素的食物有根茎类蔬菜,如大白菜、芥菜和芹菜等;有肉质硬的水果如苹果、沙梨和山楂等,以及蘑菇、薯类、芋类、麦类、高粱和玉米等。

考试期间一日三餐要“高糖、高蛋白、低脂肪”

程圣鸿提醒,考试期间一日三餐应本着“高糖、高蛋白、低脂肪”原则,早餐、中餐不要吃得过饱,否则会使得人体脑供血不足,容易造成疲劳、嗜睡等现象。此外,晚上不要吃夜宵,否则可能导致迟迟难以入睡甚至整晚失眠。

考试当天的早餐最好吃些耐饿而水分又不是太多的食物,如面条、煎鸡蛋等,还可吃含钾量高的香蕉或者桃子。另外,在考生的早餐食谱中可以加一块巧克力,它可以在短时间内快速提供人体热量,帮助脑神经兴奋起来。

对于因感冒引起头疼、口干的考生,程圣鸿建议一定要按时服药,多吃些杏、苹果等含铜丰富的食物,饮食上要以清淡为主,还要多喝凉开水,以加速人体新陈代谢,有利于毒素的排出,感冒就能好得快些。

对于一些因饮食原因引起腹泻的考生,家长不要为孩子准备酸、甜、辣的食物,并要少吃含高纤维素的蔬菜如芹菜、蒜苔等,这些会加重考生的腹泻。

初夏健身,“游”到水中来

进入初夏,天气正渐渐变热,在这样的天气,去游泳一定是充满乐趣的事情。

游泳是人在水中舒展四肢的一项体育健身活动,可以让胖子变瘦,可以让瘦子变胖,但是游泳健身的注意事项也不少,那么练习游泳需要哪些装备?注意事项又有哪些呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

游泳健身,需要装备齐全

陈炜介绍,游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗1100千焦的热量,而且这样的代谢速度在人离开水以后还能保持一段时间,所以游泳是非常理想的健身和减肥方法。游泳运动量可大可小,程度可强可弱,不仅适合广大青少年,也适合其他年龄人群的健身需求。

至于练习游泳需要准备哪些装备,陈炜表示,首先要装备齐全。游泳馆对于泳衣、泳镜、泳帽的要求是缺一不可。建议游泳一定要带拖鞋,以免脚底着凉,带条浴巾或毛巾衣,以便在中间休息或沐浴后保暖。身体清洁用品和洁面膏、护肤霜、洗发水也是必备单品。

其次,准备活动要充足。游泳前的准备活动是关键,下水前,一定要把各个关节活动开。一般来说,准备活动时间大约在5~10分钟,以感到身体微微发红、发热为好。

第三,休息、起水、淋浴后要注意保暖。当游累了打算休息的时候,要做好身体的保暖工作,特别是头部。因此,在中间休息、起水后要披上浴巾,沐浴后应及时擦干头发,穿好衣服,有条件的最好用吹风机将头发吹干。

要知道游泳要掌握适宜的运动量,应根据自己的健康情况、运动基础、体力特点及运动习惯来合理制定健身计划,且持之以恒,才能达到最佳的锻炼效果。

健身虽好,但要防止意外

陈炜介绍,由于游泳是在水中进行,有些意外还是需要切记。

1、空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

2、要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备,并待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的人,应将假牙取下,以防呛水时假牙落入食管或气管。

3、对自己的水性要有自知之明,下水后不要逞能,不要贸然跳水和潜水,更不能互相打闹,以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。

4、在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

5、在游泳中,若小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩、拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助。

6、剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

合理的饮食结构可预防高脂血症

星报送健康活动走进合肥科企社居委



星报讯(孙薇 张蒙蒙 曹凌) 5月26日下午,“星报送健康进社区暨安徽省针灸医院健康大讲堂”活动在绿城百合公寓举办。本次活动由市场星报社、安徽省针灸医院联合主办,科企社居委协办。活动受到了百余名社区居民的欢迎,现场座无虚席,听众与讲课专家积极互动,并现场体验了针灸、推拿等特色治疗。

高脂血症与饮食的关系

随着人们生活水平的提高、饮食结构的改变,人们的血脂水平明显增加,安徽省针灸医院老年病二科主治医师汪节表示,血脂异常是导致冠心病、脑血管病、高血压、糖尿病、脂肪肝、代谢综合征的“罪魁

祸首”。饮食调节尤为重要。除了在饮食上选择低热量、低胆固醇、低脂肪、低糖、高纤维的食物,还需要戒烟戒酒。汪节介绍,可以多食用具有降脂作用的食物,比如大豆、黄瓜、蘑菇、大蒜、冬瓜、空心菜等。

高尿酸血症与痛风

痛风特指急性特征性关节炎和慢性痛风石疾病,针灸医院老年病二科陈少飞医师说,尿酸血症是痛风的直接病因,尿酸浓度越高,痛风的可能性越大。

对此,陈少飞医师建议,痛风病人的生活护理应注意以下几点:1.饮食调节:控制高嘌呤食物,多喝水;2.积极减肥;3.注意劳逸结合;4.注意保暖和避寒,心情舒畅;5.急性期应卧床休息;6.定期复查血尿酸,定时足量服药。

市民盛赞活动贴近百姓

义诊现场,市民们纷纷举手提问,向专家咨询。57岁的唐阿姨说,她关节疼痛,每次上楼的时候都觉得肿胀、发烫,经医生现场检查才知道自己患有骨关节炎。65岁的张大爷是脑卒中患者,想知道日常饮食应注意些什么。对于这些问题,医生们详尽地作了解答,并现场让市民朋友们体验了针灸治疗。市民们表示:“平时需要排队挂号才能见到的医生今天为我们现场看病,谢谢你们!”

拍卖公告

受人民法院委托,我公司将于2017年6月27日10:00-6月28日10:00时在安徽省人民法院涉诉资产交易中心网(竞价大厅网址: <http://new.ahsszc.cn>)对以下标的以“网络电子竞价”的方式进行司法拍卖。

一、标的的内容:

- 1.合肥市临泉路香格里拉花园紫竹2幢1803室房产,面积约:71.37㎡,参考价:104.11万元。
- 2.合肥市铜陵路隆庭佳苑2幢201室房屋,面积约:108.20㎡,参考价:127.566万元。
- 3.马鞍山市雨山区江南御花园一村35幢105室104室103室35幢-2-103室共计4套商业房,面积约:138-230㎡不等,参考价:88.76-117.9万元不等。

二、拍卖标的展示时间:2017年6月26日16:00止。

三、拍卖标的展示地点:标的物所在地。

四、注意事项:竞买人于2017年6月26日16:00时前向合肥市产权交易中心指定账户汇入相应竞买保证金,并履行注册及报名手续(详见安徽合肥公共资源交易中心网站公告,网址 <http://www.hfsg.gov.cn/>)。

公司地址:合肥市黄山路612-1号
电话:02658577 15055134423(马经理)
安徽苏富尔拍卖有限公司
2017年5月27日