

科学饮食 助力高考

高考将至。备考期间,孩子的大脑如同高速运转的处理器,需要优质蛋白、缓释能量和关键营养素的支持。

许多家长误以为 大鱼大肉就是补,殊不知,不当饮食反而会增加孩子的肠胃负担,影响备考状态。科学搭配三餐,既要满足高强度用脑需求,又要避免吃得过饱犯困。今天,我们就把餐桌当作第二张课桌,让每一口食物都成为加分项,让科学的饮食为考生的大脑充电。

湿气重的15天来了 中医提出5件事祛湿

芒种时节气温显著升高,雨水增多,南方进入梅雨季,北方闷热感进一步增强。中医认为,芒种是一年中湿气最盛的节气,湿气容易侵袭人体。

芒种节气后,就进入了典型的夏季气候。中午气温较高,加上空气湿度越来越大,人们会觉得像在蒸笼里一样。

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼表示,正值一年中湿气最重的时节,湿气侵袭易让人身感沉重、心胸满闷、关节活动不利。

湿气所到之处,会有不同的身体表现:使头昏沉、不清醒,出现头重如裹、身重如捆的感觉。出现食欲不佳、腹胀、恶心呕吐等。导致大便黏腻、小便浑浊或淋漓不尽等。

如果湿气阻滞经络,可出现腰背四肢酸胀、疼痛、水肿等;若伤及阳气,可使人四肢乏力、嗜睡、畏冷等。

中医有“久湿人臭”的说法,中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍,这些异味可能与湿气密切相关。

口臭:日常吃太多辛辣、油腻、刺激性食物,容易导致脾胃积热,引起口臭。这类人还常伴有口干口苦、牙龈肿痛、大便干结或黏滞等。

腋下臭:如果总是心情不好,肝郁化火,可导致肝胆湿热,此时湿气循经上蒸,会使腋下汗液分泌增多,并且气味异常。这类人常伴有口苦咽干、头晕目眩等症状。

脾胃虚弱的人,运化湿气功能失常,当湿气积聚在腋下时,也会产生异味。这类人群常伴有神疲乏力、食欲不振、腹胀便溏等脾虚症状。

脚臭:足部皮肤长时间处于潮湿温热的环境中,为真菌等微生物的滋生提供了条件,会出现足部瘙痒、水疱、糜烂、脱屑,同时伴有难闻的气味。

脾胃虚弱的人,湿气下注于足部,也会导致足部多汗、潮湿,湿气积聚,容易产生异味。这类人除了脚臭外,还可能有足部皮肤发白、肿胀,以及全身乏力、食欲不振等表现。

芒种时节,养生需注重祛湿、养心、护脾胃。

多吃祛湿菜:建议多吃祛湿菜,如薏米、赤小豆、茯苓、冬瓜、山药、绿豆、苦瓜、丝瓜、莲藕、鸭肉等。

推荐两个食疗方:三豆汤。取适量绿豆、赤小豆、黑豆煮汤,解暑又养胃。茯苓山药粥。取适量茯苓、山药煮粥,此方能健脾祛湿,改善腹胀、消化不良等症状。

别等渴了才喝水:由于气温高,建议每天至少喝1500毫升的温水,也可喝淡茶、柠檬水。出汗较多的人群应适当增加饮水量。日常还可取适量干荷叶、陈皮、山楂,用沸水焖泡10分钟后饮用,可祛湿防暑。

睡好子午觉:中医所说的子午觉,子时是晚上11点-次日凌晨1点,午觉说的便是12点-13点。

芒种后,晚上尽量11点前入睡,避免熬夜耗伤阳气。中午可以适当小憩,以缓解疲劳,但不要饭后立刻睡觉,以免胃肠胀气。

减少外湿入侵:居住和工作环境要保持良好通风,如果过于潮湿,可以使用除湿机或放置干燥剂。

洗完头睡觉前,要尽量用吹风机吹干,不要湿着头发入睡。

运动忌大汗淋漓:湿热交蒸的环境下,运动应以“缓”为宜,避免过度、剧烈运动导致大汗淋漓。

运动后要及时擦干汗液,更换干爽衣物,忌立即冲凉或吹冷风。

如果有条件,试试在早上6-7点或傍晚5-6点这两个时段运动,以避开强烈日照。

(来源:生命时报 微信公众号《湿气最重的15天来了,中医提出5件事祛湿》)

考生的营养需求

备考和考试期间,考生的大脑处于高度紧张状态,对能量和营养素的需求比平时高。合理的饮食应满足以下几个方面的需求。

充足的能量供应

大脑的主要能量来源是葡萄糖,而葡萄糖来自碳水化合物的分解。因此,考生每餐应摄入足够的碳水化合物,如米饭、面条、全麦面包等,以维持稳定的血糖水平,避免因低血糖导致注意力不集中或疲劳。

优质蛋白质

蛋白质是构成神经递质的重要成分,能帮助提高记忆力和反应速度。考生应保证每天摄入适量的优

质蛋白,如鸡蛋、牛奶、鱼、瘦肉、豆制品等,增加大脑活力。

健康脂肪

Omega-3脂肪酸(如DHA)对大脑功能至关重要,能提高认知能力和记忆力。考生可适当吃富含健康脂肪的食物,包括深海鱼(如三文鱼、鳕鱼),坚果(如核桃、杏仁),亚麻籽油等,助力脑细胞发育。

维生素和矿物质

B族维生素(B1、B6、B12等)有助于缓解压力,提高专注力。考生可从全谷物、瘦肉、绿叶蔬菜中获取。

维生素C能增强免疫力,降低考

试期间的生病风险。考生可从柑橘、猕猴桃、草莓等水果中获取。

钙、镁、锌有助于稳定情绪,改善睡眠质量。考生可从牛奶、坚果、海鲜中获取。

充足的水分

脱水会导致疲劳和注意力下降。考生每天应饮用足量的水,避免喝含糖饮料和过量咖啡。

确保饮食安全

高考期间天气炎热,食物容易腐坏,一些生冷食物有细菌,易引起食物中毒。考生应避免摄入生冷、油腻、辛辣食物,以免引起胃肠不适。

适合考生的食谱推荐

早餐 启动大脑的“钥匙”

早餐应是碳水化合物+蛋白质+少量健康脂肪+膳食纤维的营养组合,避免摄入油腻、高糖食物。

推荐搭配:全麦面包/燕麦粥+水煮蛋/牛奶+一小把坚果+水果(香蕉/苹果);杂粮煎饼+豆浆+凉拌黄瓜,蔬菜鸡蛋面+酸奶。

午餐 均衡供能的“核心”

午餐应包含优质蛋白、复合碳

水、蔬菜,避免吃得过饱导致下午犯困。

推荐搭配:清蒸鱼/鸡胸肉+糙米饭+西兰花/菠菜+肉沫嫩豆腐;番茄牛肉意面+蔬菜沙拉+蒜蓉炒肉丝;豆腐炒虾仁+紫薯+清炒时蔬+西葫芦炒肉片。

晚餐 减轻负担的“尾声”

晚餐应清淡、易消化,避免过晚进食或过量进食,以免影响睡眠质量。

推荐搭配:小米粥+蒸南瓜+清蒸鳕鱼+青椒肉丝;蔬菜鸡肉汤+全麦馒头+虾仁芦笋;番茄鸡蛋汤+杂粮饭+杏鲍菇烧牛肉粒。

加餐 适度补充能量

备考期间,如果学习到较晚,考生可以适当加餐,注意选择低糖、高营养的食物。

推荐选择:一小把坚果(核桃、杏仁)、蓝莓/全麦饼干、牛奶/无糖酸奶。

高考当日饮食提示

高考当天,饮食以安全、易消化为原则,避免因饮食不当影响发挥。

早餐要吃,但不宜过饱

空腹考试容易出现低血糖、头晕。吃太饱,血液集中在胃部,大脑供血不足,容易犯困。

避免生冷、不洁食物

不吃生鱼片、凉拌菜等容易引发

肠胃不适的食物。建议选择香蕉、苹果等易携带且不易变质的水果。

适量饮水,但不要过量

考前1小时可适量喝水,但不要喝太多,避免频繁上厕所。

避免含糖饮料和咖啡因

可乐、奶茶等含糖饮料可能导致血糖骤升骤降,影响专注力。

咖啡和浓茶可能引起心慌、失眠,如需提神,建议少量饮用绿茶。

午餐后适当休息

午餐后可以小憩15-20分钟,帮助恢复精力,但不要睡太久,以免影响下午考试状态。

(来源:健康中国 微信公众号《科学饮食 助力高考》作者 刘圆媛)