高考将至,考生怎么吃?

营养专家为考生开三餐食谱

本报讯 一年一度的高考又临近了。高考正值初夏,很容易影响考生食欲,怎么吃才能保证营养,提高精力?5月6日,市第二人民医院营养科主任温彩虹向考生推荐了补充能量的高考期间三餐营养搭配。

温彩虹说,天热会影响脾胃,减少胃液分泌,降低消化能力。如果因复习而睡眠不足,损耗津液,考生精神紧张,就会大大减少食欲。食欲不佳就意味着能量和营养缺失,势必影响考生的正常发挥。

资料图片

●早餐:供应能量,提高精力

有些考生利用考前时间抓紧复习,放弃了早餐。温彩虹表示,大脑所需能量几乎全部来自早餐,吃好才有旺盛的精力和较好的状态迎接考试。身体经过一夜消耗,体内的营养成分已经消耗殆尽,各种代谢产物堆积,空腹不仅影响考试发挥,还易发生低血糖晕厥。

早餐的基本要求是能量适当、蛋白质适量、碳水化合物充足。考生应多吃补脑食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。早餐最好在起床后20-30分钟后食用,并补充至少600毫升水,避免糖分较高的果汁饮料。

推荐配餐

1. 鸡蛋挂面(鸡蛋、面条、青菜)、酸奶、苹果。

特点:高蛋白低脂肪,能量充足,铁、维生素丰富。

2. 炒米粉(米粉、瘦肉、绿豆芽)、牛奶。

特点:营养素供应较全面,蛋白质、钙含量较高。

3. 豆沙包或鲜肉小包、小米粥或玉米粥、凉拌豆腐。

特点:富含蛋白质,营养丰富。

●午餐:补充热量,饮食有度

有些家长为了让孩子有充足时间复习,选择了洋快餐。温彩虹表示,洋快餐基本都是高蛋白、高热量、高脂肪、低维生素食物,一餐所提供的能量相当于每人每天所需能量的80%,维生素、矿物质等却很少。快餐饮料也大多富含糖,营养素少。

上午考生热量和营养素消耗大,午餐需要多吃肉类、鸡蛋等热量较高的食品,为下午考试做准备。当然,也不要暴饮暴食,否则会加重胃肠负担,并降低大脑灵敏度,影响考试。

推荐配餐

主食:馒头、芝麻酱花卷、软米饭、面条等。

荤菜:烧鱼块、炒鸡、牛肉、炒猪肝、虾皮烧油菜、肉烧莴笋、肉末炒鸡蛋、肉片烧豆角、肉片柿子椒等。

素菜:白菜烧豆腐、炒洋白菜、炒胡萝卜丝、凉拌绿豆芽、酸辣白菜、白菜炒海带等。

汤:排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤等。

搭配原则:150-200克主食、1-2份荤菜、2份素菜、1份汤。

●晚餐:清淡开胃,易于消化

一天下来,考生体力、脑力消耗较大,家长们常会准备丰富的晚餐。但晚餐吃得多,尤其是多食鱼、肉类等会消化不良。温彩虹说,吃得过饱,大脑中一种叫"纤维芽细胞生长因子"的物质会明显增加,使大脑运转节奏减慢,效率降低,影响考试。

考生晚上回到家不仅疲劳,消化液分泌也减少,食欲不佳。因此,菜式安排上应注意色彩搭配,辅以开胃的酸菜引起食欲。膳食中还可以适当增加能促进消化液分泌的调料,如味精、葱、姜、胡椒等辛香调味品。

推荐配餐

主食:米饭、白菜猪肉包子、红豆包、发糕等。

荤菜:番茄炒鸡蛋、小排、鸭肝、猪肝、清蒸带鱼、西芹牛柳、清炖排骨藕、葱爆猪腰或肉等。

素菜:醋熘白菜、麻酱莴笋尖、炝莲白、尖椒土豆丝、皮蛋拌豆腐、豆豉辣椒炒豆腐、清炒西兰花等。

汤:番茄蛋汤、酸菜汤、辣椒粉丝汤、海米芹菜汤、盖菜汤、莲子百合银耳羹等。

搭配原则:100-150克主食、2-3份荤菜、2-4份素菜、1份饭前汤、1份饭后汤。

●进餐要注意卫生

温彩虹提醒说,如果夜间复习感到饥饿,可适当吃点易消化的食物,辅之以含蛋白质、维生素C的食物,如粥、肉丝面条、馄饨、牛奶、面包、鸡蛋等。吃完夜宵一刻钟以后再休息。

高考期间尤其需要注意饮食卫生。考生最好不要到路边小吃摊或脏、乱、差的饭馆就餐;生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋及蒜泥,既可杀菌又能增加食欲。(李科学)

久戴耳机影响听力

医生:关键是控制好音量

本报讯 笔者近日在市区各大医院耳鼻喉科采访时了解到,不少耳聋患者的听力受损有许多相似之处:习惯性戴耳机。就此市妇幼保健院耳鼻喉科副主任于博提醒说,戴耳机切记控制好音量,以免损伤听力。

耳机音量勿超播放器最高音量2/3

戴上耳机听听音乐,对于每天挤公共交通工具上下班、上下课的人来说,是一种打发无聊时间的好方式,既不影响他人,又能自娱自乐。于博说,长期戴耳机,特别是习惯大音量听歌会导致听力渐进性受损。

若出现头昏、耳鸣、耳堵,或者每天佩戴耳机超过3-4小时的,都是听力易受损的高危人群。于博建议大家,耳机的音量最好不要超过播放器最高音量的2/3,每次听30-40分钟后,就要让耳朵得到充分休息。

戴耳机损伤听力属渐进性,易被忽视

长期戴耳机不仅会损伤听力,而且这种损伤是难以再生恢复的。与其他感官一样,耳朵里有专门的听力"感受器"——耳蜗里的纤毛细胞。人们之所以能够听到声音,是因为"感受器"受到刺激了,纤毛随声音震动而摆动。

一旦纤毛摆动太厉害,就容易损伤听力。听到大的爆破声、长时间待在卡拉OK房后出现短暂的"爆聋"就是这个原因。戴耳机虽然没有明显察觉到听力变化,但这种损伤是渐进性的,并且常常被忽视。耳蜗纤毛刺激过度会导致敏感性降低,长此以往也会损伤听力,而这种耳蜗受损导致的感音性耳聋目前仍然是一个世界性难题,大部分是不可逆的。

超过85分贝,耳蜗纤毛细胞受损

据介绍,不是所有声音都会导致听力损伤。一般正常人说话的声音在40-60分贝,上课的声音大约为70分贝,但听耳机时候的音量往往会到85分贝以上(85分贝以上会损伤耳蜗的纤毛细胞)。特别是在嘈杂的户外、公共交通环境中,外部环境噪声过大,想要听清楚耳机里的声音,就必须提高音量,势必对耳蜗带来过大的刺激。

头戴式耳机相对安全

需要长期戴耳机的人群,建议大家选择头戴式耳机。入耳式耳机的声音接触面积小,对耳蜗内部的压强较大;头戴式耳机的接触面积大,压强较小,对耳蜗纤毛细胞的刺激相对较小,更加安全。

另外,接收声音除了通过空气传导途径之外,还可以通过颅骨传导。特别是学生在做听力练习时,听得累了可以将头戴式耳机戴在头骨上,同样可以听到声音,而且减少了对耳蜗的刺激。(牛瑛瑛)

"生宝宝、意外怀孕"首选

平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院 新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇科、产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承"质优、价廉、温馨、快捷"的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话:8861111

地址:建设路与新华路交叉口东50米路北

小广告 大市场 小投入 高回报

第1370期 分类广告

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

A招聘资讯

十月婚恋交友聘 接待员3名,女,46岁以下,1600-3500元 13592159881

●聘售后人员 15037509082

●二院洗衣房招工 18737575530

●聘钢琴吉他教师 13937552415

●聘电话客服、文员 13523270325

社区长期招 医师,合作科室,18103902278

招 职业卫生、安评业务经理,年薪10万。13939965888

招 体育培训机构招合伙人。电话:张教练18537586665

聘 段留振武馆招教练6名。电话:段老师18537580505

B房产资讯

招 鲁山城区中心地段有居住兼商业用地50亩,位置绝佳,具备开工条件,现诚寻合作,详情面议。18537461966

出售

厂院租售 5亩地,有厂房,水电齐全,平安大道十二矿医院附近靠大路边。18236635393

售 沁园小区东院单位房122m²,地下室24m²,房新有证可贷款,中介勿扰47.5万。13837503960

出售 湛北路西段,新地中海西侧桃园别墅,有车库,270m²,精装修13064455555

出售 新城区佳田西湖岸二期4号楼160m²,4室2厅,价格面议13403759666

●急急急租房售房8978882

●星龙小区复式15038800622

●塞纳城1楼带院证15238201670

●金玉花园138m²9楼13569551780

●市四院南135m²59万18937569131

出售商铺出售 火车站附近门面2间100多平方米18229895966汤 电子时代广场53m²13137747597

转让

饭店转让 新装修饭店五个单间,开门即可营业。开发二路中段。另出租2000m²空院13393766868

转让

因老板现在国外发展,现将建设路中段一品牌饭店转让(靠近体育路口面积300m²),价格面议,联系人刘先生:15837538555

园林路旺铺转让 联系电话:18003900788

转让 文化宫南门经营中饭店急转140m²,底商。15837500587

转让 光明路老卫校门口蛋糕房150m²18003750120

急转 开源路附近现营业中宝宝游泳馆。13507626999

转让 营业中大型火锅店招股东或转让,电话:13071736020

转让 新华路与东风路交叉口500m²火锅店,可分隔18603867600

转让 市干休所门口参灵草专卖店,建设路中段60m²左右。13781834527

转 派德广场一楼主厅西侧转让或转租,位置佳,风水好。15994011199张

棋牌室转让 老卫校附近140m²营业中有固定客源18137159810

低价转 承包中兴路中段酒吧和KTV,面积800多平方米,房租低。15716538234

●转让公司 13937591355

转让 光明路与新南环路交叉口饭店。18937530555

转让 营业中饭店,东安路北380m²。13137516085

分类广告部诚聘:

广告销售人员 办公文员 男女不限,有无经验均可。待遇:底薪1500元+提成+奖金(提供住宿)。善于沟通,性格开朗,认真负责,会办公软件、会photoshop设计。

联系电话:15103756129 13523260997

地址:矿工路与体育路交叉口西平安怡园3单元23层

●低价转门面房二楼15938969956

招租出租

招商 劳动路与大众路商业步行街110间旺铺现招商中。有意向者可到现场商议。靳经理:15837521980 谷经理:15837536880

出租 矿工路与东安路交叉口门面房300m²,上下两层,也可分租。18137597773

出租 新华路南段锦绣星龙南门临街商铺,共2层2000m²,适合办公、卖场等。15037592177

出租 曙光街与公园北街交叉口,湛河宾馆底商一层120m²对外出租,另有办公室、标间出租 13569594959 2922615

仓库出租 160m² 260m² 350m² 可停车,水电齐全,有门卫。开源路与新南环路交叉口西13837559538、15837538176(长期有效)

800m²旺铺出租 中兴路与曙光街交叉口西湛渔台豪园一楼门面六间,可分隔。电话:13937530611

招租 光明路与联盟路交叉口一、二层门面房583m²。光明路与湛南路交叉口一层门面房50-210m²电话:13383759990

旺铺招租 矿工路中段亿昇花园临街2层商铺,面积1026m²,精装修,适合商务办公、办理培训或合作经营。15290777000 15937529661

整层招租 体育路中段两层2000余平方米 15333759898

市中心教室出租 400m²小学院内一楼15225000322

●急急急租房售房8978881

●租写字楼15间可分隔3396156

招司机、办公室文员。

出租 婴幼儿游泳馆、有意者联系:13461157222

厂房出租 转让平西环路1000m²厂房,租、转,临大路边,可装行车13693753686

租 叶县汽车站对面院20亩,房200间,可分块租。13903756807

租 优越路西段万家商场东临街2楼400m²商铺,可做餐饮、网吧、服装等13937536864

求购

团购写字楼、公寓楼 3000m²以上,租赁也可18639742016

求购卫东区110m²住房 有证,非诚勿扰13343907601

C教育资讯

●职称论文发表18803750101

会计培训

三厚会计 厚积薄发 厚重成行 厚德载物 18637567079

立信会计 中级会计师4月26日开课 分白班、晚班、周末班13781866138

驾校培训

鹰都时尚驾校 办驾照去鹰都,50天拿证还返现金2000元,报名送1000元礼品。地址:焦店立交桥北60米。电话:4977888 2375333

艺术培训

梦圆艺术 舞蹈 形体 模特 空乘 4-25岁18937577970

●教萨克斯 18236690777

招生

电子技术学校 培训考证:电工、焊工 家电制冷、成人大专、本科 6166690 13323900123

学历认证代办 费用低,服务好13353751558

异地高考咨询 200分读本科13383999988卢老师

无忧高考 过线付费 保本科,数理化短训18237500052

导航教育 建造师、造价师、安全师、十大员代报培训18337520183

名师精教 测评后,决定是否辅导2962886

初中数学 中考名师方法13837539728

电工焊工 考证培训 市电讯职业学校。电话:2963913

超凡教育 作文、口才阅读、数理化 精教新概念13781848517

友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

本栏广告下转D7版