

# 吃素半月迎高考 1米8男孩变得有气无力



资料图片

最近,一则名为《素食提升智商,高考吃素保持头脑清晰》的帖子,引起不少学生和家长的关注,特别是高三学生的家庭。帖子称,素食饮食会让学生有更聪明、更清晰的头脑和快速的理解。此外,帖子还援引了国内著名中学因高考前让学生戒荤而取得好成绩的成功案例。

杭州还真有家长相信了,给高三的儿子吃了半个月的素食,男孩实在受不了了,最后,不得不向浙江省人民医院的专家求助。

浙江省人民医院营养科主任、副主任医师钱展红强调,“素食提升智商”的说法完全不靠谱,对于考生而言,可以清淡饮食,但绝对不是全素饮食。

## 1米8的高三男孩 半个月素食扛不住了

杭州市民刘女士的儿子今年就要参加高考了,最近她听说了一个帮助儿子提高智力的方法——吃素。“4月中旬,一次小姐妹聚会,一位女儿也今年参加高考的小姐妹说,现在流行的是吃素,这样可以保持头脑清晰,提高智商。”

刘女士一开始还是半信半疑的,后来上网一查,发现虽然无法考证,但网传很多名人都有类似的说法。刘女士决定给儿子试一试,五一全家外出到饭店痛痛快快地吃了一顿,然后就叫儿子次日开始吃素。

儿子小王,1米83的个头,体重有845公斤,一开始他就当减肥了,可后来实在扛不住了。“刚开始感觉素食蛮清爽、蛮舒服的,但慢慢地怀念起大鱼大肉的日子,越来越强烈。不知道是心理因素,还是身体确实不适应较长时间的素食,反正觉得肚子‘潮潮的’,记忆力也感到不如以前,体重倒减轻了几斤。”

浑身有气无力,记忆力也有点下降,是否还要坚持吃素下去?刘女士带着儿子找到了省人民医院。“近一两月来问考生饮食的蛮多,我也看到这样的帖子,但那上面的说法很不靠谱,更不适合考生。”营养师

主任、副主任医师钱展红说。

## 高考前适宜清淡饮食 但不该全素

钱展红说,与学习能力、记忆力关系密切的营养素是:胆碱、卵磷脂、维生素B、锌、硒等。

以锌、硒为例,虽然在坚果和动物性食物中都可以获得,但动物性来源的锌、硒在人体的吸收利用率比植物来源的高。“我们的大脑要履行正常功能,不能只靠碳水化合物,血糖水平高或低对其功能都有影响。显然,较长时间全素食来提高记忆缺乏科学依据,我们的饮食应该是主副食、粗细粮、荤素合理搭配,偏向于清淡。”钱展红认为,高考前适宜清淡饮食,但不是全素饮食。

对于考生而言,家长该怎么配餐?钱展红建议,首先一日三餐要保证足量主食、丰富的蛋白质食物以及一定量的蔬菜和水果,关键在于要营养均衡、清淡。此外,还可以少吃多餐,在早中晚三餐基础上增加课间餐和夜宵。

早餐要以清淡为主,米饭、面包等淀粉类主食不仅要够量还应该添些粗粮来平稳血糖,再添加蛋白含量高的食品,比如牛奶、鸡蛋,再加草莓、番茄等水果或是蔬菜,这样的早餐营养均衡,品种足够丰富,也不会加重胃肠的负担。

中、晚餐应注意主食、荤、素的平衡搭配,午餐要相对丰盛些,量要足一点,晚餐应以谷类食物和青菜为主,要清淡些,量相对少一点。主食的话,女孩75g-100g,男孩可以多一点,100g-150g的荤菜,500g左右的蔬菜量。

夜宵要准备容易消化吸收、清淡的食物,过甜、过油腻的食物不易消化,脂肪含量高,在胃里面留存时间长,会影响睡眠。可在晚上8点-10点加餐。建议睡前喝些红枣、枸杞、小米粥或牛奶加馒头、苏打饼干、西红柿鸡蛋面等。(钱晚)

# 心脑血管病患者如何吃更健康

本报讯 虽然诱发心脑血管病的原因很多,但如果在生活中注意饮食起居,保持良好的心态,还是能起到一定的调节作用,减少疾病的困扰。近日,平煤神马医疗集团总医院医生提醒心脑血管病患者:在饮食上应该多清淡少油腻,合理搭配饮食。

## 常吃豆类及奶制品

心脑血管病患者日常生活中应该多食用豆类及奶制品,大豆蛋白含有丰富的异黄酮、精氨酸等,具有降低血清胆固醇和抗动脉粥样硬化的作用。每天摄入25g以上含有异黄酮的大豆蛋白,可降低心血管疾病的危险性。奶类除了含有优质蛋白和维生素外,含钙量高,且利用率也很高,是天然钙的极好来源。研究还指出缺钙可能会加重高钠引起的血压升高。

## 吃清淡少盐的膳食

心脑血管病患者饮食宜清淡,减少食盐、食品添加剂和味精等使用量均有助于控制膳食钠摄入量,盐的摄入量每人每天控制在3g左右最好。

## 少吃煎炸及荤油

心脑血管病患者在控制畜肉类食物摄入的前提下,要注意减少含有肉豆蔻酸、棕榈酸较多的食物的摄入,日常食品中常见的有烤鸭、鹅肝、松花蛋、鱿鱼干、薯片、奶油及含奶油制品;另外,还要减少甜点、小吃的摄入,如各种休闲点心、酥香面点、煎炸食品、巧克力及巧克力饮料、速冲香甜糊粉等,减少此类食品的食用,能减少反式脂肪酸的摄入。(耿剑)

## 平顶山市中医院: 邀您共享儿童“健康嘉年华”活动

本报讯 为欢度六一国际儿童节,5月31日(周日)上午,平顶山市中医院将在门诊大厅举办“健康嘉年华”活动。届时,光临医院的家长们可以带着孩子来“获健康、拿礼物”,陪孩子度过一个意义非凡的儿童节。

活动当天上午,医院将邀请儿科、口腔科、眼科的专家医师在门诊大厅举行健康义诊活动:儿童生长发育免费基础筛查、眼科免费检查、口腔免费检查……专家称:对于常发的儿童健康疾病,预防和健康检查的效果要远远优于治疗,当孩子出现不可逆的生长发育、五官疾病时,治疗就变得长期且缓慢,所以健康筛查是必不可缺的。

在开展健康义诊的同时,中医院为孩子们举办了儿童绘画比赛、亲子互动游戏、儿童挑战赛等项目,让前来参加的孩子感受到热烈的六一儿童节氛围。更有

幸运抽奖、小丑魔术气球表演让孩子在活动之余收获惊喜的儿童节礼物。

小朋友们将在中医院享受节日的快乐,大朋友们也不会落下。活动当天,不论是70后、80后还是90后,只要关注指定微信号,所有的“超龄儿童们”也将获得额外惊喜。

保持身体健康,促进生长发育,是每一个少年儿童和家长们的共同愿望。医生不可能随时陪伴在孩子和家长身边,那么当遇到健康问题时,怎样才能及时有效地找到权威解决方法呢?随着“健康嘉年华”活动的举办,中医院为了让广大市民享受更贴心的贴身服务,特推出了“微咨询”。只要关注“平顶山市中医院”微信公众号,将享受与三甲医院权威医学专家微信沟通互动的服务。更多详情请关注公众号“平顶山市中医院”。

(李莹 牛瑛瑛)

## 平顶山市中医院: “糖尿病足筛查走基层”到鲁山县中医院

本报讯 为促进学术交流,加强基层专业医务人员培训,推动我市糖尿病足的规范诊疗,5月21日,由中国微循环学会周围血管专业委员会发起的“糖尿病足筛查走基层”活动来到鲁山县中医院。

当日市中医药管理局局长范东升、市中医院血管外科主任马立人、市中医院内分泌科主任李晓丽、市中医院超声科主任李玉燕、主治医师韩培贤及市中医院事业发展科科长黄巧婵一行,来到鲁山县中医院开展首场专题学术讲座。

马立人做了《糖尿病足治疗策略》的专题讲座,分别从提高基层诊疗水平、建立县级诊疗单位、加强学术和技术上与基层医院的联系三方面展开了全面、详细的讲解。随后各与会专家通过讲解糖尿病足的基础知识、糖尿病足发生发展的危险因素、

如何预防糖尿病足的发生发展、筛查哪些有潜在危险的糖尿病足患者、指导已发生出现足溃疡者如何就治疗、加强糖尿病患者个人防护知识教育、提高公众健康意识和对足部防护知识的认识、指导患者如何控制血糖、血脂、血压等与糖尿病足发生发展相关的其他疾病以及彩超在诊断糖尿病足的临床应用的学术知识,使广大参会人员对于糖尿病诊断、治疗、管理认识有了新的提高。糖尿病足筛查走基层,将有效促进基层糖尿病足防治及管理水平的提升。

此次糖尿病足筛查走基层活动汇集国内顶级的糖尿病专家教授,充分利用大医院在糖尿病管理方面的经验,以“帮、传、带”的互动方式全面提高基层医院的糖尿病诊疗水平。(李莹 牛瑛瑛)

## 引起膝关节疼痛的十块肌肉

本报讯 膝关节疼痛是临床上常见的一种病症,近日平煤神马医疗集团总医院康复医学科副主任医师张占伟结合康复原理,介绍了引起膝关节疼痛的诱因及治疗手段。

张占伟说,除了膝关节骨骼退化或滑囊炎等病变外,膝关节疼痛时,膝关节周围的肌肉已经出现了问题。人体内共有10块肌肉损伤可导致膝关节疼痛,这些肌肉及肌群分别是:臀小肌、阔筋膜张肌、缝匠肌、股四头肌、髌内收肌群、腓绳肌、腓肌、腓肠肌、比目鱼肌。如何判断膝关节疼痛是哪个肌肉或哪个部位的肌肉群引发的,就需要通过患者了解更多原因,了解患者膝关节疼痛的部位、何种情况下引发疼痛、疼痛持续的时间大概多长等。通过一系列的了解,最终判断出损伤的肌肉或肌群。

如果疼痛的部位在膝关节前侧,则可能是股直肌、股内侧肌、内收肌、内收短肌出

现了问题;如果膝关节前内侧疼痛,则可能是股内侧肌、股薄肌、股直肌、缝匠肌、内收肌、内收短肌出现了损伤;若膝关节外侧疼痛,则可能是股外侧肌、臀小肌、阔筋膜张肌出现了损伤;如若是在膝关节后侧疼痛,则可能是腓肠肌、股二头肌、腓肌、半腱肌和半膜肌、比目鱼肌、腓肌出现了问题。

清楚患者膝关节疼痛的部位后,再根据临床推论判断出引起患者膝关节疼痛的肌肉,由此制定治疗计划,通过对肌肉各种功能的详细了解以及询问患者的生活习惯、自己的特殊检查来判断受损的具体原因,并选择使用哪种方法对受损肌肉进行治疗。目前针对不同原因、不同部位所采取的治疗手段也各不相同。使用较多的治疗方法分别有:缺血性按压、间断性冷喷、氟化甲烷喷雾、拉伸、深部按摩、呼气时舒张、肌筋膜缓解等,也可使用压揉、针刀、筋骨三针、针灸等。(耿剑)



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到

## 医疗健康

刊登热线:13733786699

## 艾馨专业艾灸【艾草堂】

冬病夏治“艾灸”首选

五周年庆典,5月26日-6月8日

新老顾客进店即送200元代金券,更多优惠店内咨询

特别推荐:冬病夏调全面驱寒艾灸

体验价68元2次

地址:鹰城世贸B座13楼48号

电话:2996777 3709968

