

高考进入倒计时 考生饮食作息习惯应保持“平常”

□本报记者 毛锦怡

“

十年寒窗苦读,就看今朝发挥。下周即将迎来高考,无数家庭绷紧了弦,考生为提高成绩加倍努力,家长们则为如何做好后勤保障绞尽脑汁。怎么吃能帮助他们减轻疲劳感?吃什么有健脑功效?台州市中心医院高级营养保健师张丽军提醒:切忌胡乱给孩子进补,与其一味探寻“增加营养”的技巧,不如保持一颗“平常心”。

”



A 食谱变化别太大

在高考前和考试期间,不需要给孩子准备特别的饭菜,更换食谱是考生饮食的大忌。张丽军说:“因为食谱变化大,肠胃需要一定的适应期,反而会容易影响身体状态。另外日常的生活规律最

好不要改变,保持平常饮食。”

考试当天的饮食以碳水化合物为主,辅以少量蛋白质和少量蔬果,不要吃得过饱,不要吃生冷、不干净的食物,从没吃过的食物和饮料也不要当天吃喝,以防出

现过敏、肠胃不适等。考试期间,建议每顿饭七八分饱最好。日本科学家研究发现:饱食后,胃肠道循环容量增加,造成大脑血液供应相对不足,使脑细胞正常生理代谢受到影响,效率降低,影响考试成绩。

B 千万不要空腹应考

切记,不要空腹去考试。考试节奏紧张,高强度的脑力活动会快速消耗能量,如果没有在考前补充能量,非常有可能在考试中突发眩晕无力的症状。所以,各位同学在考前一定要吃好吃好,建议平时就容易低血糖的同学在身上备一些

糖果巧克力之类的东西以备随时补充能量。

考试期间,家长在饮食卫生方面要加强重视。别给孩子吃剩饭剩菜,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,砧板和刀具都要注意卫生,调料中

应加醋加蒜泥,既可杀菌又能增进食欲。别给孩子吃太多的生冷食品,以免出现肠胃不适、腹泻等病症,影响考试状态。在饮食选择上应本着高糖、高蛋白、低脂肪的原则,并保证营养素的科学摄入。

C 合理安排作息時間

“无论是参加何种考试,保持健康的身体和心态是正常应考的前提”。翻看网上诸多应考高招,这一注意事项屡被

大家提到。尤其是考前几天,应该合理安排作息時間,有复习计划的考生在考试前科学安排复习节奏,避免突击复习,

临考前大量紧张的复习效果往往适得其反,不仅容易生病而且还耽误考试,万不可取。

链接

一日三餐必须要正常均衡饮食。一定要吃早餐,但不要吃油炸类食物。考试当天早上也不要喝牛奶或咖啡,因为这两样饮品利尿,考试中途容易想上厕所;少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。吃猪、牛、羊肉,容易减慢大脑的供氧速度,让人老打哈欠、犯困等。

而菌类食物,如香菇、平菇、茶树菇、口蘑等干品和鲜品,能降低血液黏稠度,有利于提高血流速度和输氧能力,还可提供一定量蛋白质,具有很强的抗氧化作用,是不错的应考食物。

中高考正值炎熱的天气,考生脑细胞消耗很多,容易出现中暑、四肢无力等状态,家长应多选择一些清淡的食物,如黄瓜、苦瓜、绿豆汤、银耳莲子羹等营养丰富、清凉祛暑的食物。

健康百科

烟癮是种病 戒烟只靠意志成功率低

昨天是世界无烟日,众所周知,现如今,不论是社交的需要,还是自身的心理、生理需要,烟民的年龄也越来越小。甚至经常可以看到许多穿校服的男生手里都会拿着烟。而随着社会的发展,女性中抽烟的人也慢慢增加。戒烟为什么这么难?以至于人们难戒烟也成了一种疾病,叫做烟草依赖。

众所周知,烟草中的尼古丁是让人成瘾的物质。尼古丁成瘾又称烟草成瘾,其特点为无法克制的尼古丁觅求冲动,以及强迫性地、连续地使用尼古丁,以体验其带来的欣慰感和愉悦感,并避免可能产生的戒断症状。

吸烟者对烟草的依赖,一方面是生理依赖,也叫躯体依赖;另一方面则是心理依赖,即精神依赖。所谓躯体依赖,就是吸烟者一旦吸了烟之后,忽然停止吸烟,随着其体内尼古丁浓度的下降,吸烟者会出现一系列令人难以忍受的症状和体征,如烦躁不安、情绪低落、注意力不集中、食

欲增加等均为停止吸烟后的戒断症状。再者就是心理依赖,俗称“心瘾”,持续的时间比较长,戒烟者生理上已经不依赖烟草了,但是心理上还有渴求,时间比较长。

烟草成瘾是一种疾病,戒烟仅凭意志力是绝对不够的,临床统计显示,仅靠吸烟者的个人意志戒烟,成功率仅有5%-7%,而在医务人员的专业指导下,戒烟成功率可提高2-3倍。

所谓“万事开头难”,选择开始戒烟原日期很有讲究。戒烟者可选择一个心理上放松、没有精神或时间压力的时候开始戒烟,如选择工作负担已经减轻的时候,或对戒烟者有着特殊意义的日期也是具有激励作用的“好开端”,如戒烟者本人的生日或家庭成员的生日,或结婚纪念日、世界戒烟日等。

“由于饮酒时吸烟的危险较大,所以要避免选择饮酒机会较多的日期开始戒烟。”专家提醒,这些时间包括年终聚会、新年聚会、欢迎宴会等。

夏季出汗多人体消耗大 糖尿病患者要管住嘴注意及时调整药量

□本报记者 毛锦怡

端午小长假在即,都说“吃过端午粽,才把棉衣送”,说的就是端午之后夏天的痕迹更明显,接下来的气温也上升得更快。然而对于糖尿病患者来说,夏天是个比较特殊的季节,消耗多、美食诱惑大,如果血糖波动明显,需要及时到医院调整药量。

家住滨江的王伯乐今年68岁,两年前确诊糖尿病后,一直通过吃中药调理,每个月查一次血糖,空腹血糖基本控制在7-8毫摩尔/升。近日,他感觉左侧肢体没力气,走路走不稳,血糖报告单显示,空腹血糖11毫摩尔/升(正常人空腹全血血糖为3.9-6.1),结合相关检查,省人民医院神经内科医生诊断王大爷中风了。事后,王大爷说他发病前几天因为睡得晚、贪嘴,每天晚饭健身后,都给自己加餐,吃点小零食或西瓜等高糖水果。

王大爷这样的情况并非个案,很多病人对糖尿病危害的认识不够。一般刚被

确诊时,都会紧张担心,过了一段时间,没发现什么特别情况,就会放松警惕。吃药、吃饭以及血糖监测都渐渐不规范。糖尿病是一种可以控制的慢性病,但控制得不好会致残。“尤其是接下来的夏季,对糖尿病患者来说,是个特殊的季节。”省中医内科主任医师周涛解释说,夏季人体消耗大、出汗多,有些人胃口不好,容易出现低血糖,而且,血糖越高的人,越容易发生低血糖。“如果病人觉得自己最近出汗多起来,吃饭没胃口,最好请医生调整一下服药量。”

糖尿病患者要控制饮食,想吃没得吃,大多数病人的胃口都比常人要好。加上天热后晚上大排档多起来,有时候忍不住吃个宵夜,喝点小酒,弄点干果、花生米下酒,很容易血糖上升。糖尿病患者要是一时忍不住吃多了,接下去要多监测几次血糖,万一血糖波动得厉害,及时到医院找医生帮忙控制。