

健康 **周刊** Health

最贴心的健康专家

吃滋补品还是合理营养,养生专家为您支招

高考进行时 家有考生该吃啥?

今天是南京高考考生走进考场的第二天,每年的6月7日至9日不仅是考生知识积累的比拼,也是身体素质和抗压能力的比拼。这三天合理的膳食安排和适当的营养调配对于考生顺利完成考试有一定的辅助作用。如何增加孩子的营养,要不要给孩子临阵吃点保健品补脑,这是每位家长关注的问题。

这三天要保证营养均衡

高考三天的饮食原则是什么?知名养生专家、南京市中医院主任医师谢英彪教授告诉记者,高考三天首先要注重均衡营养。鸡鸭鱼肉含磷、氯、硫等微量元素,是酸性食物。蔬菜水果含镁钙钾等矿物质元素,属碱性食物,肉类食物可适当有所增加,但应注意保持酸碱平衡,保证考生拥有良好的精神状态。专家建议,考试期间可重点选择有利于发挥大脑功能的食品,例如维生素B有助于加强记忆,钙元素有助于稳定情绪,牛奶、菠菜、桔子、胡萝卜和鱼能为大脑提供更多的营养。脂肪里的卵磷脂是增强脑记忆的必需物质,它存在于动物肝脏瘦肉和豆制品中。

要使考生在这三天有好胃口,家长既要做到平衡膳食,又要多样化,讲究色香味俱全,促进食欲。一日三餐要有规律,多吃深色蔬菜和新鲜水果。夏天天热加上情绪紧张,多吃油性食物影响食欲,

吃油炸食物容易口渴,吃粽子蒸饭等糯米食物可引起肠胃不适。高考期间气温较高,加上用脑紧张造成食欲下降,谢主任建议家长为考生适量补充辛辣和酸味食物刺激食欲。

如何一日三餐巧安排

这三天怎么吃最合适?谢主任认为,高质量的早餐能防止发生低血糖和头昏现象,家长可以为考生准备一些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶,以及新鲜的蔬菜瓜果,早餐还得配有一定量的粮食、富含蛋白质的食物,做到干稀搭配,主副食兼顾。主食中有馒头、包子、烧饼、鸡蛋挂面、鸡蛋炒饭等,富含蛋白质的食物则有咸鸭蛋、火腿等,稀的食物如牛奶、米粥、鸡蛋汤、麦片糊。小菜推荐拌胡萝卜丝、拌黄瓜、拌海带丝等。

午餐是一日之中的主餐,可以吃一些肉类、鸡蛋、新鲜蔬菜、豆制品等食物,为下午的考试做好准备,午餐搭配也建议有干有稀,主食可以吃馒头、米饭、芝麻酱花卷、菜肉

包、赤豆包、面条等,各种荤素炒菜及汤菜都可选用。晚餐的摄入量与休息时间迟早有关。不宜让考生吃过多食物,尤其是油腻的不消化的东西不能多吃,三餐之间可以加吃西瓜、香蕉、苹果等新鲜水果,饮料上可选择新鲜果汁,但记住千万不要过食冷饮,以免造成胃肠道消化吸收功能紊乱,还会影响考试期间的食欲。

吃好喝好无需临阵补脑

为了实现高考这项“家庭希望工程”,很多家长买来花样繁多的滋补品让孩子提神醒脑、营养身体,其实这是一种误区。“不要盲目依赖保健品,考生既不需要吃保健品,也不用熬参汤补身体”。谢主任认为,目前相当一部分保健品有夸大宣传现象,好的保健品也只能当辅助营养品使用。在三天考试期间,考生本就处于高度紧张状态,胃肠也会因此比平时更加敏感,对于突如其来的滋补食物和药物,会因为一时不熟悉其属性而发生适应障碍,进补不当就

会引发不适甚至疾病。

谢主任提醒家长,高考冲刺确实会导致大脑消耗能量巨大,适当补脑是应该的,但一定要科学合理补脑。任何健脑补脑产品都无法真正影响人的智力活动,只能改善脑供血,提供足够大脑活动的葡萄糖支持,刺激大脑皮层兴奋,从而增强思维活跃度,提高神经活动稳定性。与其靠保健品补脑,还不如调配好一日三餐合理饮食就能满足考生营养需求。

快报记者 金宁



瘦身理念 科学+美学

JIANGSU SIRRIM PLASTIC AND AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美® 整形医院

烈日下的精彩 双层紧肤溶脂 HOT

除“晒”的,除了阳光,还有你的魅惑身材!
流动的不仅仅是音符
还有柔美的曲线
羊淘衣衫
再也穿不住那
一夏的风情

晒美丽 更理想的减肥方法

脂肪堆积分深层和浅层,吸出多余的深层脂肪即可达到减肥瘦身的效果,让您的身材迅速苗条;吸出多余的浅层脂肪达到紧致肌肤、雕塑形体的作用,让您的形体更加精致、柔美。

晒美丽 更尖端吸脂设备

采用瑞士尖端全电脑分层技术,完全依据个人形体及健康条件,精确定位腹、臀、腿及上臂、脸部、颈部等传统吸脂困难部位,精确控制脂肪剂量。

晒美丽 更短的手术恢复期

360°环向定位均匀乳化溶解目标脂肪,经过权威临床安全检验,微创负压吸脂,恢复期比其他技术缩短30%,让您的脂肪迅速消失于无形。



刘道功

整形外科主任,整形美容主治医师,副主任医师,副教授,政府津贴获得者,省级整形美容外科学会常委,省、市两级及高法整形美容医疗事故鉴定委员会专家组成员,南京医学会医疗美容专科分会委员。从事整形美容外科逾三十年,曾任三甲医院整形美容外科主任十余年,出版发行美容专著3部,发表国家级论文12篇,获省级科研成果7项。

整形外科副主任,整形美容主治医师。从事整形美容外科近二十年,具有丰富的整形美容外科临床经验,对新式美容成形外科技术有很高的造诣,多次参加全国及国际学术交流,发表专业论文十余篇,专著一部,具有极高的人体美学修养。



宋茂君

BODY SCULPTURE
安全·自然·自信

经典项目|面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂减肥 OPT美白祛斑 激光脱毛 水养嫩肤 美白针 牙齿美容 祛痣祛疤 妇科整形等百余种
美丽专线: 025-84488400 8008289950 www.jssem.com 地址:南京市龙蟠中路215号 QQ:1091616828