

功能性饮料助力需谨慎 考前多吃鸡蛋少吃糖

红牛“提神”有副作用

为孩子考出好成绩,红牛等一些带有兴奋功能的饮料最近被家长频频抢购。但专家认为,功能饮料“有助于考场发挥”,纯属家长的自我心理安慰。

食品专家告诫家长,一些功能饮料的咖啡因含量较高,可起到兴奋剂的作用,但也可能有副作用。红牛宣称其中含有的提神成分,这主要是“咖啡因”,咖啡因是茶叶和咖啡中所提炼出来的一种神经兴奋物质。红牛主要针对的是运动疲劳,考生喝红牛来抗疲劳(脑疲劳)是不合适的。专家表示,家长们需要明白的是,考生对于知识的理解和记忆,不可能因为饮料而改变。

当今,功能性饮料由于其宣称的保健等功能而在市场中占据一席之地。所谓功能性饮料就是通过调整饮料中天然营养素的成分和含

量比例,以适应某些特殊人群营养需要的饮品,主要包括运动饮料、营养素饮料和其他特殊用途饮料三类。功能性饮料针对的是特殊人群,而非普通消费者。

目前,很多功能性饮料宣称添加了丰富的维生素、氨基酸等营养素,但从营养学的角度来说,更提倡从饮食中摄取这些营养素。

一些添加咖啡因等、具有提神作用的饮料,长期大量饮用,可引发高血压和心脏病等。类似红牛等一些添加咖啡因等刺激中枢神经成分的功能性饮料,不适合未成年人饮用,作为考生家长必须注意到这一点。

此外,一些运动性饮料也存在不少问题。其中一半存在矿物质,如钠(食盐的主要成分)、钾等,过量饮用会对高血压、心脏病等患者不利。

考前多吃鸡蛋少吃糖

除了注射氨基酸外,众考生还有一个常见的误区:为给大脑补充能量,选择喝糖水,甚至注射葡萄糖。殊不知,血糖高了之后,反而会使大脑合成更多的血清素,使人昏昏欲睡。因此,在考试拼命复习的同时,别忘了在考前多吃点鸡蛋,少吃点糖和面包。

虽说考试最重要的是复习,但考前调整好状态也是很有必要的。除了让自己保持一个好的心态外,还要选择正确的考前食品。

蛋白质在进入体内后会被分解成物质的基础结构——氨基酸,而蛋白中的酪氨酸更是对于未来的考试大有好处:人的大脑会使用酪氨酸来合成多巴胺和去肾上腺素,而这两种神经递素通常被认为可以提高大脑的思考以及反应能力。这不正是我们想要的吗?针对这一点,可在考试前吃一些富含蛋白质的食物,如鸡蛋、豆类,低脂牛奶和奶酪等。

除了补充蛋白质类食物外,还应避免摄入过多的碳水化合物。

碳水化合物会让大脑更多地合成另一种神经递素——血清素,而血清素通常被认为

可以促进睡眠,让人们感觉更加放松。所以,要避免摄入过多的高碳水化合物食物,如糖、巧克力、全麦面包、华夫饼干及各类运动饮料等。

当然,这并不是说早餐一片面包也不能吃,如果只吃面包的话,就太不给力了。

另外,考生还应在考前一天少吃过于油腻的食物,避免吃得太多。

对于膳食中蛋白质摄入不足的人,或者正在练健美及竞技运动,需要快速增加肌肉的人来说,服用蛋白粉类的产品还是有一定帮助的。

但是,对于那些每天鱼肉蛋奶,海鲜不断,膳食蛋白质摄入充足的人来说,就要考虑到饮食对身体其他方面的影响。摄入过多的蛋白质会增加肝肾的负担,甚至可能是有害的。

对于除运动员之外的非纯素人群来说,即便膳食中蛋白质不足,完全可以用天然食物的形式来补充,蛋白粉的质量虽然没问题,但性价比太低。同时,蛋白粉也不能提供天然食物中所含的其他营养成分。

(综合《沈阳晚报》《长江商报》新华网、果壳网等)



鱼油补脑 尚未证实

高考之前,各地的药店几乎都在显著位置摆放着保健品。据悉,从每年3月开始,针对考生的保健品销售就进入旺季,戴着“蓝帽子”(经国家食药监局批准的保健食品标志)的保健食品很受考生家长的青睐。为了不让孩子输在“保健”上,不少家长购买号称能补脑的深海鱼油。

事实上,深海鱼油的功效还未完全证实,服用存在一定风险。美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科学松鼠会成员云无心在接受记者采访时表示:“鱼油的有效成分是欧米伽3多不饱和脂肪酸,DHA是其中一种。在过去的几十年中,学术界、工业界和主管部门争先恐后,从各个方面对鱼油进行了广泛的研究。但多数只是一些很初步的研究,将来能否被进一步证实还不好说。不过它对于心血管健康的好处,已经得到了比较广泛的认同。”

针对有些商家宣称“中国人普遍缺乏DHA”的说法,云无心认为:“在中国多数地方的常规食谱中,DHA确实含量很少。但是鱼油,或者DHA,跟碘、维生素这些必须成分不一样。服用它,可能会对健康有一定好处。”根据目前的证据,一般认为适量(每天3克以下)对大多数人是安全的。鱼油的健康风险主要来自于污染。大量服用鱼油可能导致凝血困难以及影响免疫能力,这对于相关的病人可能有影响。对此类保健品保持一颗“像吃鱼一样”的平常心也许才是我们的理

性选择。

那么DHA到底有多大作用?陕西科技大学生命学院食品系的副教授李宏梁说,DHA对成长中青少年的脑部发育确实有一定作用,但这绝不是通向考试高分的秘密武器,而且想要补充DHA,正常的饮食就能做到。

李宏梁说,含有DHA的补品,人们都可以通过吃植物油,比如菜籽油、大豆油等获得。这些常见油中含有的亚油酸,可在体内转化成DHA。“从科学的角度来看,考前摄入补品,对心理和生理的积极作用,显然是前者更多一些。但一些家长在孩子出现身体不适,应该就医的情况下,仍通过补品来解决问题确实不应该。”李宏梁说。(据新华网)

男性细胞再生素(外用)
营养粉胶囊(口服)
买3套送1套

征服采用埃及原装进口命
壁虎提取液A-型玛卡丙和新添
加黄金蚱,能充分供应明茎细胞
营养,深入诱导阴茎细胞再生。

征服荣获奖项:
*联合国卫生组织性爱与健康礼
构推荐产品,被评为2006年民
康世界男性品牌·中华性保健研
究促进会协会推荐产品

征服地址:
新城区黄河路与兴鹤大街交叉口西至盛大药房
山城区晋源路北五里小路口西至盛大药房
老城区朝霞街中康汽车公司对面保生堂专卖店
征服专线:18629219175

鹤壁爱民医院
HE BISHI AIMIN HOSPITAL
医疗 教学 科研 服务
咨询电话: 3326120

宫腔镜下取胚术
保宫无痛 最安全的人流术

手术费优惠 100元
免早早孕检测

1 无痛人流 ★★
(适合: 害怕过于紧张的薄怀孕女性)

更安全: 比传统人流术更安全, 恢复快, 不影响学习和生活;
无痛苦: 准确, 无痛苦;

2 超导可视无痛人流 ★★★
(适合: 曾做过以上人工流产或有流产史的女性)

可视精准: 在B超引导下可视宫腔内手术, 可观察宫腔内
部情况, 防止漏吸及残留;
无痛苦: 全程无痛, 安全可靠, 术后恢复快;
恢复快: 对于宫腔粘连较少, 恢复快。

3 微管可视无痛人流 ★★★★★
(适合: 适合初次、尤其是有宫腔粘连女性)

安全系数高: 采用3毫米的超细微管在B超可视状态下轻巧地取出孕囊, 无需扩宫, 损伤小;
绿色镇痛: 有效可靠绿色镇痛, 极大减轻了传统人流痛苦程度;
伤害小: 微管取代金属管, 避免刮宫造成宫颈损伤, 具有微创小出血少的特点。

4 宫腔镜下取胚保宫人流 ★★★★★
(适合: 有全方位、高标准要求的女性)

安全保障: 宫腔镜、微管可视技术, 双重保障手术安全, 有效防止人工流产不全, 漏吸, 子宫穿孔的发生, 避免了对于子宫内膜造成的不可逆损伤;
绿色镇痛: 有效可靠绿色镇痛, 避免了传统人流痛苦程度;
全方位呵护: 术后采用保宫技术结合中药调养技术, 对于子宫及阴道功能恢复提供全方位呵护;
省时提早: 比普通无痛人流可提前5-10天手术。

American ushifu 美国优仕福
瘦脸 瘦鼻 瘦腰 瘦腿 瘦臀 一步到位

来自美国最流行的天然草本复方减肥产品
美国“奥运减肥”感时尚 美籍瘦身全球
月减20斤 瘦到手指尖
用了不后悔, 瘦了还想瘦

100%美国原装进口
100%纯天然

http://mzshou.com/
13939288689
(市内送货)

地址: 淇滨市第一人民医院对面药圣堂, 福山二区北门药圣堂

岳灵生发乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
7天左右止脱生发, 20天左右白发转黑
苗药古法, 让您实实在在看到新生健康毛发!
岳灵为什么敢免费体验上市?
天然草本植物浓缩精华, 我自信故我敢
岳灵为什么要免费体验上市?
倡导理性消费, 让产品效果说话, 让顾客自主选择

招本市及全省其他市区代理 电话: 13569633905
地址: 兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南 20 米
咨询电话: 6999219 网址: www.yl-hair.com

86岁老中医专治颈、腰椎病

“百草通骨膏”出自国医大师陈宗汉之手, 他一生专攻骨病顽疾, 独创破血消瘀通络之法, 凡不能行走、不能下床行走, 头重脚轻想手术的患者, 贴到它, 只需用药研制的“百草通骨膏”贴敷几次, 当天扶着进来的, 自己就能走出去, 用药期间无须打针、吃药、牵引、按摩。

一种专门针对腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄、椎体增生滑脱的尖端产品“百草通骨膏”在北京研制成功。由于配方独特, 药力强大, 采用穴位组合疗法, 急重症患者当天见效。

刘先生腰4-5椎间盘突出、椎管狭窄、腿脚疼痛麻木, 弯不下腰, 走不了路, 四处求医无效, 正准备手术, 突然发现“百草通骨膏”, 用后次日麻木之处就有痛感, 一周能走四五里路, 两个礼拜坐立走躺、弯腰翻身灵活自如, 三个疗程后恢复至今无复发!

另有“百草通骨膏”专门针对膝关节骨增生、滑膜炎、半月板损伤、韧带软化等有奇效。

见报三日內买4送1, 买10送4。
骨病专线: 0392-3619967
地址: 淇滨市第一人民医院斜对面保生堂药房(长凤路与朝霞街交叉口)