

高考备考饮食锦囊:

合理膳食胜过一切营养品

□晨报见习记者 马芳

高考一天天临近,此时,那些高三的莘莘学子正在课桌前挥汗如雨。这一关键时期,考生们的身体能耗增多,压力增大,高考不仅是考生们知识能力和心理素质的较量,也是他们身体素质的比拼,如何让考生吃得好,吃得科学,以良好的状态迎接考试,是每位家长都很关心的问题。其实,备战高考,合理膳食胜过一切营养品。

学生家长:对孩子饮食问题意见不一

记者在鹤壁高中附近采访了一位高三学生的家长申女士。据申女士介绍:“我孩子吃得比较清淡,不喜欢油腻的食物。我怕他的营养会跟不上,所以给孩子做饭的时候,尽可能地给他补充些营养,比如在早上喝的粥里会放些红枣、山药、花生、桂圆等。由于孩子晚上只有40分钟的吃饭时间,为节省时间,我都是晚上做好饭后送到学校去。”

据了解,现在有部分高三学生家长每天给孩子送饭,但也有一些家长并不赞同这种方式。“我们大人都有工作,平时比较忙,不可能一天都围着孩子转,而且过于娇惯对孩子的成长也不利,完全没必要。现在,我女儿一般都是买早餐吃,方便又快捷,中午都是在学校吃,也比较放心,晚上会在家炒两个菜慰劳一下她。我不想天天给孩子送饭呀什么的,这样反而会给孩子增加压力,就像平时一样就可以,我觉得这样对她最好。”



医生:早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃对

究竟怎样给孩子准备饮食最合理呢?记者就此问题咨询了鹤壁京立医院消化内科主任医师李栓位。“随着夏季的到来,考生一定要注意饮食卫生,吃水果时一定要洗干净。另外,也不能吃得过多,一定要正常,不要觉得用脑多,就得多吃些东西,这样反而容易让肠胃出现异常。可适量多吃一些青菜或当季的水果,例如西瓜、香蕉、苹果等。”李栓位还特别提醒,现在有很多孩子喜欢在路边摊上吃东西,万一吃坏了肚子,会影响到高考备考。

李栓位介绍,特别是高考期间,考生们的饮食不要进行太大的变动,但可以适当增加点肉类和蔬菜。每个孩子每天应保证吃一些蔬菜、鸡蛋、米饭、水果,这是主要的饮食结构。除此之外,家长可以给考生补充些鸡鸭鱼肉,但量不宜大,因为吃肉过多会加重考生的胃肠负担。

对于如何合理安排高三学生的饮食,李栓位提供了一些建议,供家长们参考:

早餐要吃好。再怎么忙乱,早餐一定要吃

好,因为人体所需要的能量主要来自糖,早晨起床后,胃处于空虚状态,此时血糖水平也比较低,如果不进餐或进食低质早餐,体内没有足够的血糖可以消耗,人会感到倦怠、疲劳,反应迟钝。另外,吃好早餐给大脑提供充足的能量,对保持旺盛的精力和好的学习状态很有必要。

午餐要吃饱。午餐是考生一日中的主餐,上午体内的热量和各种营养消耗很大,因此中午要提供充足的能量和各种营养元素,应该多摄入肉类、蛋类等。为下午的学习提供能量和营养储备的同时,要防止暴饮暴食,吃得过饱会使大脑活跃度降低。

晚餐要吃对。经过一天的拼搏,体力和脑力都消耗很大,考生往往容易食欲不振,因此要注意饮食的搭配,可适当添加能促进消化的调料,如葱、姜、味精等。如果考生学习到很晚,可以考虑在晚餐后一两个小时为考生加餐,可以喝些牛奶或吃些新鲜蔬果。

过分补脑无益

记者在采访中了解到,很多家长为了让孩子考出好成绩,在后勤保障方面做了功课。有些家长担心孩子用脑过多,给孩子买来各种保健品食用,这些高营养的保健品真的能给孩子带来帮助吗?

对此,李栓位告诉记者:“现在,市场上的保健品很多,质量参差不齐,家

长们的心情可以理解,但考生们正处于生长发育的黄金时期,也是他们精力最为充沛的时候,给孩子吃过多的营养品,有可能会使孩子晚上仍然处于兴奋状态,休息不好,破坏了孩子的生物钟。千万不要让考生们过分依赖营养品、保健品。”

避免走入“饮食误区”

1.切忌大鱼大肉。过于油腻的食物会引起肠胃不适,有可能会引起腹泻、食欲不振等。营养的供给和分配应按时定量,烹调要求清淡,脂肪含量不宜过高,食物要求精而少,注意水果、蔬菜的供给。

2.不要随意打乱饮食规律。有的家长喜欢在高考前夕为孩子准备特别的饭菜。其实,考前大换食谱是考生饮食的大忌。其原因在于:食谱变化,肠胃需要一定的适应期,反而容

易影响身体状态。考生应少吃糖果和油炸食品,更不能以膨化或方便食品代替主食。

3.一定要吃主食。不少考生认为肉、蛋、奶的营养价值高,主食吃不吃没关系,其实这是错误的。葡萄糖是大脑活动的唯一能量来源,体内的葡萄糖不足,就会出现脑袋发懵等影响学习的状况。

4.不要吃过甜甜食。吃过多甜食会使考生烦躁不安、情绪不定。

特别提醒

考生们要多喝些白开水,家长们可在家中备一些绿豆汤、凉白开等解渴饮品,尽可能不吃或少吃冷饮。针对有些考生压力过重、容易失眠的情况,可多喝些小米粥、温牛奶等,帮助睡眠。

处于月经期的女生会出现全身性血液流失,建议睡前喝一杯热牛奶,另外,黑豆、发菜、胡萝卜、菠菜等都是很好的补血食品。



鹤壁市健康教育中心、保健与健康讲座

常穿洞洞鞋易得脚气

春夏季节气温上升,很多人为了图方便、凉快,爱穿洞洞鞋。然而,《印度皮肤病学、性病及麻风病学杂志》刊登一项最新研究发现,常穿洞洞鞋,容易引起脚气。

美国足病医学会发言人、纽约市足病外科专家希拉里·勃伦纳博士表示,由于洞洞鞋的构造及材质,容易积水,并且水分不易被鞋吸收、挥发,它上面的鞋洞也只能帮助脚面透气,而最需要透气和干爽的底脚,却得不到保护。因此,常穿会导致脚部潮湿温暖,为真菌提供温床。特别是市面上几十元钱的洞洞鞋,多是塑料材质,透气性甚至不如普通皮鞋。且黏合鞋的胶以及鞋的染料可能含有有害化学物质,对皮肤具有一定刺激性,加上塑料透气性差,汗液不能尽快蒸发,就可能诱发接触性皮炎。

为了预防趾甲真菌感染和脚气,勃伦纳博士特别推荐以下几个简易措施:1.别光着脚穿。穿洞洞鞋时最好穿双棉袜,能吸汗、抗菌、防脚气。2.淡盐水泡脚。穿洞洞鞋在室外活动后,可以使用淡盐水泡脚,有助于防止真菌感染。将约100克盐加入3.8升温水中,泡脚10分钟~15分钟。3.雨天不能穿。外出活动如遇雨天,地面泥泞,最好穿带后跟且无洞眼的鞋子,可防止泥水及潮气进入鞋内,导致真菌感染。4.必要时就医。如果脚部发臭,怀疑为真菌感染所致,可用茶水泡脚10分钟~15分钟,将6个茶包加水煮沸,晾到温热时泡脚即可。若症状仍未改善,则应及时就医。



如何预防性功能障碍

性功能障碍在男性中很常见,男性或多或少都患有轻微阳痿。但是很多男性羞于启齿,隐瞒病情或是胡乱就医,导致病情加重,那么男性如何预防这个羞于启齿的病呢?

- 1.培养正确的性观念。不纵欲不滥交,树立良好的性习惯,节制手淫,饮食有节,房事有度。
- 2.夫妻之间应互相尊重,进行心理压力的调节和缓解。心理治疗尤为重要,妻子最好能够给予丈夫足够谅解和劝慰,切勿冷言冷语,冷嘲热讽。夫妻互相交流感情,互相信任,使患者消除思想顾虑,心情舒畅,树立战胜疾病的信心。
- 3.烟酒可导致阴茎勃起障碍。养成良好的生活习惯十分重要,烟草可影响男子阴茎血液供应,且再次勃起时间延长。临时饮酒可导致男性功能下降,延长男性性成熟期。因此,患者最好在日常生活中远离烟酒。
- 4.注重饮食,加强锻炼。美国研究人员发现,男性即使到中年才开始锻炼也能降低阳痿风险。散步、游泳等都是很好的运动,但骑自行车不适合男人,因为这会增加患性功能障碍的几率。

以上只是一些预防阳痿的小知识,但如果患了性功能障碍,还是去专业的医院进行确诊治疗才是最佳的方法。爱民医院破解男性健康难题,引进先进的“太阳神男性工作站”,该系统模式囊括了男科泌尿生殖类、性功能障碍类、男性不育类等几乎所有病种,对男性患者来说,这是一个令人振奋的好消息。(王云)

如何科学防治结核病(二)

□鹤壁市传染病医院结核科主任主治医师 叶鹏

3.让感染结核菌者减少发病。约有10%的感染结核菌者可能发生结核病,发病与否主要取决于感染者的抵抗力和感染结核菌的数量。降低发病风险的方法有:(1)生活有规律。避免长期过劳和精神紧张,饮食均衡,适当进行锻炼,增强抵抗力。(2)预防与结核病有关的相关疾病。如糖尿病,可使结核病发生几率增加4倍。又如艾滋病,可使结核病发生机会增加30倍。(3)改变不良生活习惯。①戒烟。吸烟数量越大,患结核病机会越多。吸烟引起的咳嗽、咯痰还容易掩盖肺结核症状,影响肺结核的及时发现和治疗。②饮酒。大量饮酒可导致营养不良和抵抗力下降,同时酒可损伤肝脏,一旦患结核病,可增加抗结核药对肝脏的毒性而影响治疗。③避免长期熬夜。(4)对高发人群进行预防性治疗。其重点对象是新发现的排菌肺结核病人家庭内受感染的儿童,特别是5岁以下儿童和结核菌素试验反应 $\geq 15\text{mm}$ 或有水疱的成员。

4.防止结核菌传播。(1)减少结核菌播散:加强健康教育,使大家懂得结核病的危害和传染方式(尤其是呼吸道传染),养成人人不随地吐痰的习惯;结核病患者的痰液进行焚烧或进行药物消毒处理;病人在咳嗽、打喷嚏时,用手帕捂住嘴或戴口罩,不要近距离面对他人说话;病人所用物品应经常消毒和清洗。(2)减少环境中结核菌的浓度。要养成定时开窗通风的习惯,尽量让阳光照进室内。

