

高考饮食攻略



考期日近,不少考生因为紧张而没有食欲,让家长心急如焚。为了解决考生“食不下咽”的难题,本版特选编了由专家提供的一份考试菜单,希望考生好好“加油”,考试顺利。

世界卫生组织、联合国粮农组织专家组成员、杭州商学院特聘教授李铎建议,考生在高考期间,早餐尽量不要吃油炸食品,因为油炸食品会钝化人的大脑。食物

多样,以碳水化合物为主,多吃水果、蔬菜,一天至少吃3种以上的蔬菜。适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油,常吃奶、豆类及其制品,多吃清淡少盐的食物。同时,千万不要给孩子胡乱进补,这样会导致其机体功能紊乱,影响智力。那么哪些食品对减缓压力有用呢?

中国食品学会理事、营养师顾甘泉说,草莓、白菜可缓解紧张情绪。草莓里

的果胶能让人产生舒适感;柠檬能使人精力充沛,提高接受能力。每天食用半个洋葱可以稀释血液,从而改善大脑缺氧状况,可消除过度紧张和焦虑。核桃是需要长时间集中精力者的理想食品。生姜能增加对大脑的供血,使人的思路开阔。另外,食用红枣、莲子、白木耳、牛奶、香蕉等可以减轻压力,放松考生紧张的情绪。

美味“高考菜”

国家级烹饪大师,杭州名菜特一级厨师王斌特别为考生推荐了4道“高考菜”——



◆满园春色

原料:芥蓝菜、草菇、马蹄、小番茄、菠萝

做法:将芥蓝菜切成滚刀块,草菇对切开,小番茄对切开,菠萝切成片,适量马蹄,全部焯水,加少量色拉油、盐和味精炒一下,勾芡即可。

功效:此菜色泽鲜艳,让人胃口大开。



◆野菊花炖冬瓜

原料:野菊花适量、冬瓜适量

做法:用清水洗净野菊花,再用开水泡开,将切成块的冬瓜放在锅里,加一倍于冬瓜的水,再加入野菊花汁液,不放油,放少许盐和味精,煮熟即可。

功效:降火清神。

◆清蒸干菜虾

原料:笋干菜100克、新鲜河虾250克

做法:将笋干菜泡半个小时,撒在已装盘的新鲜河虾上,放少许料酒、味精,不要放盐,蒸5分钟就可以了。

功效:富含蛋白质,营养丰富。

6月6日至6月8日食谱

6月6日

早餐:面包2片,鸡蛋1个,牛奶150毫升~200毫升,蜂蜜10克,水果150克;

午餐:大米饭100克~150克,盐水虾75克,肉丝(20克)炒洋葱(75克),拌菠菜100克,西红柿(20克)海带(10克)蛋(10克)花汤;

晚餐:小米粥50克,菜(20克)肉(20克)小笼包(面50克),红烧鱼100克,凉拌芹菜100克,山药20克。

6月7日

早餐:燕麦片粥50克,豆沙包50克,牛奶1杯,鸡

蛋1个,水果100克~150克;

午餐:大米饭100克~150克,盐水鸭100克(带骨),韭菜(50克)炒墨鱼丝(35克),素炒苋菜100克,(胖头鱼)鱼头(1个,煮汤用)豆腐(50克)黑木耳(5克)汤;

晚餐:绿豆粥50克,烧卖50克,清蒸鱼100克,蔬菜沙拉(西兰花100克,胡萝卜30克,生菜20克)。

6月8日

早餐:菜肉包100克(菜20克,肉20克,面50克),玉米面粥50克,鸡蛋1个,芹菜炒豆腐丝(芹菜100克,豆腐丝20克);

午餐:大米饭100克,酱鸡翅100克(带骨),肉片焖扁豆(肉片25克,扁豆80克),黄瓜拌粉皮(黄瓜100克,粉皮20克),鸡毛菜土豆片汤(鸡毛菜40克,土豆片20克);

晚餐:馄饨(面50克,肉30克,菜50克),馒头1个(面50克),红烧鱼100克,素炒苜蓿菜100克。

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户! 诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道东二路
电话:0372-3931128

烟酒健康伴侣茶——排烟酒毒素

现在事业蒸蒸日上、应酬越来越多的领导和老板,大多长着“将军肚”,身体的健康隐患也越来越多。不及早采取措施,不仅容易引发疾病,前期努力积累的财富还将会用在日后的花钱治病上。前半辈子事业辉煌的成果还没来得及享受,后半辈子就要忍受巨大的痛苦——身体长期处于亚健康状态。医学专家从这些人的生活习惯中找到其身体亚健康的根源——烟酒毒素!

针对当前人们亚健康的特征,医学专家一致建议常喝排烟酒毒素专用的“烟酒健康

伴侣茶”。这样可以使烟酒不离口的应酬人士在健康方面得到有效保障。烟酒健康伴侣茶不是普通的戒烟戒酒产品,它让你在无法戒除烟酒的情况下,喝酒喝得舒畅一点,抽烟抽得健康一点。长期饮用此茶,可有效排解体内淤积的烟酒毒素,消除胸闷烦躁、头晕头疼、精神不振等烟酒综合征;有效预防由烟酒引起的肺癌、酒精肝、脂肪肝、胃溃疡等疾病。

每日烟酒健康伴侣茶相伴,让自己的身体“百毒不侵”,正成为企事业单位高层

间流行的时尚健康观、21世纪的品位风向标。作为商务人士,避免不了应酬,只有做好喝酒前的预防和喝酒后的调理,才能在应酬中游刃有余。

身体是革命的本钱,有健康的身体才能享受到事业成功的成果。烟酒健康伴侣茶,让应酬变得更轻松,应酬时变得更自信,虽然烟酒不离手,但健康有保障。

专柜地址:河南省鹤壁市

新区燕莎购物广场一楼东门
热线:13323926333
0392-3933868

走进鹤壁——寻找100名尿床儿童

孩子3岁后尿床就是病,医学上称为“遗尿症”。长期尿床,易导致孩子出现注意力不集中、记忆力差、多动、反应慢等症,还有可能使智商降低,学习成绩下滑,且尿床史越长,情况越严重。

有关资料表明,多数尿床儿童在语言表达能力上、数字排序及逻辑能力方面较正常孩子有差距。有资料显示:尿床儿童身高比正常孩子偏矮2厘米~5厘米,智商比正常儿童低17%~23%。

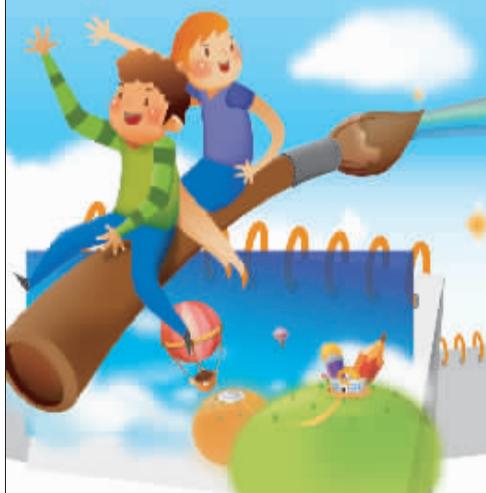
夏季是治疗尿床的良好时机,望广大

家长抓住这一有利时机及早治疗。目前,在治疗儿童尿床的药物中,神经药剂健神止渴片,是治疗儿童尿床的专用药,它健神和胃,缩尿止渴,能帮助尿床儿童告别尿床走向健康,被誉为治疗尿床的良药。

重要通知:为了使更多的尿床儿童得到及时治疗,借6月9日尿床日到来之际,特邀小儿泌尿研讨会与会专家来我市举办“真情寻找100名尿床儿童”优惠诊疗大活动,望广大家长朋友提前预约报名。

尿床康复专家报名热线:3121456

《淇滨晚报》小记者暑期招聘开始啦!



自《淇滨晚报》小记者采访团成立以来,本报组织小记者参加了培训、参观等一系列活动,赢得了小记者和家长的广泛赞誉。应广大同学和家长的强烈要求,经报社党委研究,本报决定继续招聘《淇滨晚报》小记者。具体要求如下:

一、招聘范围

凡学习成绩优良、思维活跃、身体健康、爱好广泛、遵守纪律,积极参加社会实践,关注《淇滨晚报》,有一定写作(摄影、绘画)基础的中小小学生,均可申请报名。

二、录取条件

报名者提供1篇~2篇能反映实际写作水平的优秀习作和一寸免冠照片两张,经报社审核录取;在正规的报纸、书刊、广播电视、网络上发表过作品,或在学校以上各类比赛中获得过奖励的中小小学生可直接录取。报社审核录

取后每人交费100元。

三、报名方式

1. 直接到报社二楼211室小记者活动中心报名;
2. 由学校组织集体报名;
3. 由本报正式小记者推荐报名。

四、待遇

1. 发放小记者证、采访本、小记者帽。
2. 免费赠阅一年《淇滨晚报》一份。
3. 报社免费为小记者举办知识讲座;免费组织小记者参加市内采风活动;优秀小记者可申请假期跟随报社记者采访;享受诸多合作单位为小记者提供的优惠或免费服务。小记者各项活动通知将通过《淇滨晚报》、大河鹤壁网小记者家园网站发布。
4. 在《淇滨晚报·小记者家园》专版及大河鹤壁网小记者家园网站刊发小记者优秀稿件

及绘画、书法、摄影作品。

5. 每年对优秀小记者进行评选奖励。

五、报名时间

即日起正常工作日及周日均可报名。
报名咨询热线:3319180
13033892229 13849202392
联系人:王老师 关老师

近期小记者部分活动预告

1. 小记者与名人面对面
 2. 参加《鹤壁日报》创刊50周年庆典
 3. 欣赏影片,写观后感
 4. 走进军营
 5. 小记者联谊会
 6. 暑期体验式采访
 7. 小记者讲“我的第一次采访”
 8. 百米长卷绘奥运
- ★具体活动安排以通知为准