



本期嘉宾:雷晓琴

国药东风总医院临床营养科副主任、主治医师、营养与食品卫生专业医学硕士。

中高考将至

# 专家支招 考前营养食谱

中高考将至,初三、高三学生都在紧张的备考中。天气炎热,即将面临中高考的孩子该怎么吃才更健康?如何选配食材,为孩子提供营养保障,帮助他们以健康的状态迎接考试?

6月4日晚,十堰妈妈帮和十堰日报社小记者活动中心特邀国药东风总医院临床营养科副主任雷晓琴,为家长们开展了“中高考考前营养指导和学龄儿童的零食选择”专题分享。本次活动通过十堰妈妈帮和十堰日报社小记者社群线上直播,近2000名家长在线收听。 ■ 记者张小沐 实习生 程芳 整理

## 考前营养膳食的6个原则

夏季临考前,正是学生肠道感染性疾病的高发期。不恰当的食材选择和食物烹调储存方式,都会给高压下的孩子们带来更多风险。

无论是日常家庭饮食或在外就餐,家长一定要合理规划,不要随便在外就餐,也不要吃凉菜、烧烤等食物。安排好适宜的进餐时间,选择安全熟制新鲜的食物。保证食品卫生,不给孩子的胃肠道添乱。

### 1、确保食品安全,注意饮食卫生

考试期间最好由家长亲自选购食物,为孩子制作三餐,要防止食物变质,同时减少食用腌制食物,少吃冷饮和凉拌菜。在家中准备一些绿豆汤、凉白开水或新鲜的水果等供孩子解渴。剩饭菜最好当天吃完,如果没有吃完,最好用保鲜膜或保鲜盒密封好放入冰箱,如有荤菜可优先吃掉荤菜。离家较远在外就餐需选择熟悉和习惯的食物。

### 2、营养全面多样,均衡清淡为佳

家长可以从菜肴颜色、口味、种类上入手,帮助孩子增进食欲。色、香、味俱全的食物可促进消化液分泌,增进食欲。注意主食、水果蔬菜和肉蛋奶三大类食物的科学搭配,尽可能避免食材的重复,最好能做到粗细搭配,荤素搭配,从而做到全面、适量、均衡营养。

### 3、红肉白肉鱼蛋虾,优质蛋白都靠它

初三、高三学生均处在青春期生长发育高峰,在疫情期间仍承受高强度备考压力,每日的脑力活动远远大于体力活动。除了均衡营养之外,更需要提供充分的优质蛋白质,保证生长发育需求。

每天需保证摄入90—100克蛋白质,尤其要保证含优质蛋白的食物。大豆富含优质蛋白质,应常吃豆制品。每天至少1个鸡蛋、300毫升牛奶、二块巴掌大小的瘦肉、一小碗鱼虾、半碗豆腐。

奶制品作为钙质的良好食物来源,是学生群体日常膳食规划中非常重要的环节,奶制品每日摄入量应不少于300g,一盒250ml的牛奶+一杯110g的酸奶即可。如果每天的肉类、奶制品、豆制品没办法保证,可以考虑加用蛋白质粉。

### 4、有荤有素搭配吃,蔬菜水果不可少

每天搭配各种颜色的新鲜蔬菜很重要,至少500克,相当于双手合拢的5捧蔬菜,其中绿色蔬菜,如菠菜、油菜不少于150克。以及200—400克水果,约1—2个拳头大小的水果。

新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用。这类食物还可以帮助消化、增加食欲。蔬菜水果不能相

### 活动预告:

6月13日是文化和自然遗产日,十堰日报社小记者、十堰妈妈帮将于当天走进市博物馆,开展一场特别的活动,其中包含“识汉字、演文物、学礼仪”和博物馆寻宝活动。如想报名参加,请微信扫码咨询。



互替换。

### 5、张弛有度多饮水,均衡营养有保障

合理的运动可以调节心情,缓解焦虑,帮助考生提高学习效率。建议适当增加户外运动。不要熬夜补习,保证充足睡眠。

多喝白开水,高考生每天要保证1500—2000ml水的摄入。温凉的白开水、淡茶水、矿泉水皆可。不要选冰镇冷饮,以免引起肠胃不适。饮料当中含糖比较高,还含有碳酸和二氧化碳,容易有饱腹感,影响食欲,不提倡喝过多饮料。

### 6、三餐定时定量,适当选择加餐

高考生应做到一日三餐定时定量,两餐间隔4—6小时。考前按照平常的作息和规律去饮食,胃肠道就不会被打乱。尽量保持平常饮食,尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品,避免引起身体不适。

切勿饮食过饱,每顿饭吃七成至八成饱就可以了。吃太饱会导致血糖升高以及大脑供血不足,从而容易产生瞌睡的现象。根据孩子平时饮用量、食欲而定。可遵循少食多餐的原则,在两餐间进行加餐,选择水果、牛奶、酸奶、坚果等皆可。

### 三餐可以这样吃

**主食:**富含碳水化合物,如馒头、保证、花卷、面条等,它们可以提供给大脑和神经必需的能量——糖,血糖是大脑的直接能量来源,保证大脑的血糖供应,才能保持大脑的兴奋度。但一定不能过量,过多可能会引起犯困和反胃酸。

**蔬菜:**蔬菜中丰富的维生素和矿物质可以促进新陈代谢和能量转换,有利于缓解考生紧张的情绪。蔬菜中富含维生素C和叶酸,和牛奶类似,都对稳定情绪、保持平和心态有很好的帮助。

**优质蛋白质:**肉、蛋均可,一荤一素或两荤一素,选择常吃1—2种肉类。

**水果、坚果:**水果中各种水溶性维生素和矿物质含量尤高,可以快速消化和吸收。适量的坚果,可以补充丰富的脂溶性维生素和磷脂,有助于机体合成胆碱,促进神经元之间的信息传递。

### 加餐这么吃

可以在课间或是上考场的时候,适当带一点酸奶、坚果、水果(如果考试的话就不太合适)、巧克力(含有的可可可以让大脑兴奋起来)、饼干或糖果,如果出现心慌、出汗等低血糖症状时,可作为能量补充。如果下午考试比较困,可以带口香糖咀嚼避免打瞌睡。

### 参考食谱

**早餐:**牛奶或酸奶一杯、鸡蛋一个,芝麻糊一份,馒头或面包一个,水果一个。

**中餐:**米饭2两至3两、栗子烧鸡、松子玉米炒虾仁、木耳炒丝瓜、西红柿紫菜蛋汤。

**晚餐:**米饭或面条2两至3两,干切牛肉、肉末豆腐、香菇小白菜、山药木耳腱子肉汤。



问:农民科学素质行动的任务是什么?

答:农民科学素质行动包括以下任务:一是宣传创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,围绕农业现代化、加快转变农业发展方式、粮食安全等,贯彻党和国家强农惠农富农政策,普及高效安全、资源节约、环境友好、乡村文明等知识和观念。二是加强农村科普信息化建设,推动“互联网+农业”的发展,促进农业服务现代化。三是着力培养1000万名具有科学文化素质、掌握现代农业科技、具备一定经营管理能力的新型职业农民,全面提升农民的生活水平。四是进一步加大对革命老区、民族地区、边疆地区、集中连片贫困地区科普工作的支持力度,大力提高农村妇女和农村留守人群的科学素质。

问:农民科学素质行动的措施有哪些?

答:农民科学素质行动的措施有:一是大力开展农业科技教育培训。二是广泛开展形式多样的农村科普活动。三是加强农村科普公共服务建设。四是加强农村科普信息化建设。五是加强对薄弱地区的科普精准帮扶。

问:城镇劳动者科学素质行动的任务是什么?

答:城镇劳动者科学素质行动包括以下任务:一是宣传创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,弘扬创新创业精神,引导更多劳动者积极投身创新创业活动。二是围绕加快建设制造强国、实施“中国制造2025”、推动生产方式转变,以专业技术人才、技能人才、进城务工人员及失业人员的培养培训为重点,到2020年基本实现有培训愿望的劳动者都有机会参加一次相应的职业培训。三是推动职业技能、安全生产、信息技术等知识和观念的广泛普及,提高城镇劳动者科学生产和健康生活能力,促进城镇劳动者科学素质整体水平提升。

净化社会文化环境

加强未成年人  
思想道德建设

