



高考季 如何 科学饮食?

注册营养师划出六大重点 保证营养供应、慎选饮料 不推崇保健品……

重点1

均衡膳食 保证营养充足供应

学业重、压力大加上天气热可能会导致考生食欲降低,这时候首先要保证主食的摄取。因为碳水化合物是大脑的主要供能物质,维持机体稳定的血糖就需要为大脑提供稳定的能量来源。每餐要摄入足量的粮谷类食物,每餐建议100-150克,品种可选择平常爱吃的进行变换。最好粗细搭配,绿豆饭、番薯饭都是不错的选择,一般不建议多吃稀饭。

其次要保证优质蛋白质。作为提高免疫力的基石,推荐每天奶类250克,鸡蛋1个,鱼虾类100克,肉类50-100克。为避免摄入过多的脂肪,尽量选择高蛋白低脂肪的品种,如瘦牛肉、鸡脯肉、鱼虾、鸡肝、猪心等。

此外,新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,促进脑组织对氧的利用,还可以帮助消化,增加食欲。基本原则是蔬菜每天摄入300-500克,颜色尽量丰富多样。水果每天大约200克,约成年人拳头大小的水果1个。

最后,一定记得吃好早餐,“谷类能量、蛋白营养、碱性豆奶、果蔬精华”四类一个都不能少。品种上至少安排4-5种食材,可以摄入1袋牛奶、1个鸡蛋、约100克的主食以及一些新鲜的小菜或水果。而晚餐应以清淡食材为主,避免过饱,学习太晚可增加夜宵,以奶类配谷类为佳。当然不建议吃完就睡,会影响睡眠质量。

以上是科学饮食的主要内容,概括为“主食很重要、餐餐要蛋白、蔬果不能少、早餐要吃好”。



重点2

吃富含DHA、磷脂等 脂肪酸食物补脑

鱼虾贝壳类,尤其是深海鱼,富含DHA(二十二碳六烯酸)。蛋黄、肝脏等是磷脂的良好来源,这些对于维持考生大脑的正常运转、促进思维和记忆形成很重要。除了深海鱼类,坚果类、大豆、亚麻籽油、山茶油等也是丰富来源。同时高强度用脑对维生素A、B、C以及铁等微营养素的消耗也有所增加,可适当增加富含这些营养素的食物摄入,比如动物肝脏、新鲜蔬果、奶类、坚果等。粗杂粮可以提供丰富的维生素B1和膳食纤维,在炎热的夏季,可以提高食欲,帮助大脑高效利用血糖,比如红豆、绿豆、糙米、燕麦等。

重点3

抗击考试焦虑 营养来助阵

面对即将到来的人生大考,每个人或多或少都会紧张,甚至有些焦虑,产生失眠、食欲不振、胃肠功能异常(腹泻或便秘)等症状。这时候需要清淡饮食,减少钠摄入,除了盐以外,鸡精、酱油、咸菜、腐乳、很多加工零食都是高钠食物,应少食。同时建议补充富含钾的绿色蔬菜(如芹菜、空心菜、青菜、菠菜等)、富含钙质的奶类和富含镁的坚果及大豆类,均有助于保持情绪稳定。

保护胃肠功能的同时要注意食品安全,在选择食物时一定要保证食材新鲜卫生安全、不贪冷贪凉、忌食油腻煎炸、大鱼大肉,以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。此外焦虑会破坏人体正常的肠道菌群,摄入含乳酸菌和双歧杆菌酸奶制品可使肠道菌群恢复正常,筑起肠道免疫防线。

重点4

注意眼部营养健康

考生用眼过度,眼睛容易疲劳、发干、发涩,除了休息等眼部保健外,平时建议多吃一些富含维生素A的动物内脏、类胡萝卜素的胡萝卜等深黄色果蔬以保持眼角的润滑及透明度。花青素对眼睛有良好的保健作用,能增进微血管循环,缓解眼肌疲劳,增强视觉敏感度,富含在红色、紫色、紫红、蓝色等颜色的蔬菜和水果中,如蓝莓、蔓越莓、紫葡萄、黑樱桃、李子、洋葱、西兰花等,考生可适当选用。

重点5

足量饮水,慎选饮料

夏季出汗多,补充水分必不可少,考生应适当少量、多次饮水,可以在每个课间喝水100-200毫升,不要感到口渴时再喝。白开水是最好的选择,含糖饮料建议少喝或不喝。当下部分号称能够提神、抗疲劳效果的维生素功能饮料只是在饮料中添加少量营养素,并不能替代三餐食物的营养供应,若饮用应适度,且不可过度依赖。

重点6

不盲目推崇保健滋补品

保健食品具有调节机体的功能,用于提高人体抵御疾病的能力,建议选择维生素类膳食补充剂。但我国尚未批准过任何“补脑”保健食品,想要通过保健品提升智商和学习成绩的方式切不可取,盲目进补反而会适得其反,损害考生的健康。如购买保健食品可根据自身情况和产品的保健功能进行选择,切不可盲目使用。平时膳食均衡不挑食的孩子很少会出现营养缺乏症的问题。

受疫情影响,2020年的高考注定是一场不平凡的考试。转眼到了倒计时阶段,考生们全身心备战,家长们则致力于做好后勤保障。“营养师,怎么安排三餐啊?”“哪些食物能增强免疫力啊?”“哪些补品适合这个阶段吃啊?”各种问题接踵而来,高考季如何营养饮食?近日,我们邀请宁波市营养学会副秘书长、注册营养师、宁波卫生职业技术学院副教授俞铮为大家支招,让我们聚焦以下“营”考计划吧!当然,同样适用于中考考生哦!

□记者 李臻 通讯员 高洋

俞教授为考生准备一份一日营养食谱,供家长参考:

- 早餐:牛奶250ml、鸡蛋1个50g、玉米1根150g、菜包1个(小麦粉30g、大白菜0g、香菇6g)、番茄生菜沙拉(番茄50g、生菜50g、鸡脯肉20g);
- 加餐:开心果30g、苹果100g;
- 中餐:杂粮饭(大米75g、燕麦25g)、卤牛肉(牛肉80g)、炒素三丝(绿豆芽100g、甜椒80g、胡萝卜50g)、丝瓜笋干蛋汤(丝瓜50g、笋干10g、鸡蛋20g)、大豆油10g;
- 加餐:枸杞银耳红枣汤100g、猕猴桃100g;
- 晚餐:杂粮饭(大米75g、小米25g)、清蒸鲳鱼(鲳鱼80g)、百合西芹(西芹200g、干百合10g)、冬瓜豆腐蛤蜊汤(冬瓜30g、豆腐50g、蛤蜊25g)、山茶油15g;
- 加餐:酸奶100g、小面包30g、蓝莓50g。

以上营养食谱能量约2300kcal,其中碳水化合物占比约60%,蛋白质占比约15%,脂肪占比约25%,蛋白质约90g,供参考选用。