



不要贪凉畅快 不要食谱“变脸” 不要随意进补

营养专家分享

中高考冲刺饮食

吃什么保持精力充沛？饮食上需要补充哪些营养？中高考临近，考生家长此时更在意如何提供周全服务，助力孩子们保持良好状态迎接“人生大考”。

“其实，越是大考越要放平心态，在考前和考中，饮食安全是首要的，营养均衡是核心。”营养学家提醒家长，让考生们充足休息、放松心情与适度运动，才是助力孩子考试发挥出最佳水平的法宝。

B 考前饮食五“不要”

每年都有考生因吃错了食物导致身体不适，影响考试发挥的情况，从以往的经验看，陈超刚表示，留意以下五种情况，避免踩坑。

不要食凉“畅快”。过度食食冷饮和产气饮料可能导致胃肠消化吸收功能紊乱，出现腹痛、腹泻等。

不要食谱“大变脸”。在中考高前一个月养成合理搭配和良好的饮食习惯，保证营养均衡、胃肠耐受、食品卫生，有这三个要素，才能更安全放心。

不要随意进补。如果考生的确存在免疫力低下、精神状况欠佳等状况，需要进食补品或营养品，可找相关专家咨询，进行针对性补充。否则可能得不偿失。

不要太单一。必要时，可以到医院营养科请教营养师，拿一份专属的学生营养食谱，按照食谱计划和烹调。家长可多烹调一些品种，让学生有更

多选择，例如早餐多几个种类的主食，不仅有包子馒头，还有炒粉炒面。午晚餐多几份菜肴，例如2种至3种蔬菜类的菜肴，2种至3种高蛋白菜肴，吃饱主食和各类食物，这样才能提供充足的营养。

不要吃路边摊。路边摊食材可能存在卫生问题，家长应亲自为考生烹调食材，确保食品安全。中高考期间还要特别注意饮食卫生，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒，也勿随意购买和进食各类零食，以免造成肠胃不适。

暨南大学附属第一医院临床营养科主任叶艳彬提醒，考生忌主食不足。有些学生为了多吃肉鱼类就减少了饭量，甚至早餐不吃主食，只吃鸡蛋和牛奶。实际上，主食是提供能量的主要食材，它能维持血糖平稳，保证脑部能量供给，主食供应不足不仅影响体力，还容易导致低血糖、脑部供能不够，引起头晕、犯困等，影响考试发挥。

C 安神健脑菜谱

为缓解紧张情绪和心理压力，专家推荐两款安神健脑食谱，助力考生信心满满迎考。

莲子百合龙眼肉粥

莲子15粒(去芯)，加入米中同煮，熟后，再加入百合若干、干龙眼肉5粒，煮熟后可食。若考生口味喜好偏甜，可加少量白糖。适合作为夜宵时加餐，可迅速补充能量，还可安神助眠。

燕麦核桃奶昔

燕麦或麦片20克，加入核桃粒2小勺，煮熟后加入牛奶或酸奶。燕麦富含淀粉、膳食纤维和一定的蛋白质，有利于考生平衡营养，保持大脑活力。核桃富含人体必需脂肪酸、亚麻酸，后者可生成有助促智的DHA。且核桃含镁丰富，加上牛奶中含有丰富的钙，有助稳定情绪。适合作为晚餐后的甜品。

(据《羊城晚报》)



莲子百合龙眼肉粥。



燕麦核桃奶昔

构筑肠道屏障呵护肠胃健康

张海峰

5月29日是“世界肠道健康日”，肠道是人体重要的消化器官，是消化管中最长的一段，也是功能最重要的一段，肠道还是人体最大的免疫器官，也被称为人体的第二大脑，因此肠道的健康对人体至关重要。但如今饮食不规律、常吃外卖快餐、工作压力过大等情况在生活中时有发生，久而久之，强大的肠道也会发出抗议，提醒人们注意自己的健康问题。如何科学有效构筑肠道屏障，呵护胃肠健康？记者采访了自治区中医医院暨中医研究院肛肠脉管病科主任医师王海。

平衡膳食 吃出健康

人一生中摄入的食物大约为70吨，是体重的1000多倍，这些食物都是靠肠道处理，80%以上的毒素，也经由肠道排出体外。“保护肠胃要在饮食上注意，冬季火锅等辛辣美食最受欢迎，夏季大家则会食凉，这都会伤害到脾胃，因此在饮食中要有所控制。”王海说，饮食习惯十分重要，要避免暴饮暴食，少吃生冷、辛辣、刺激、油腻的食物，每天保证必需的饮水量，多吃富含膳食纤维的食物，促进肠道蠕动，缓解便秘保持大便通畅，维持肠道菌群平衡。

王海介绍，在保持食物多样和均衡的前提下，要适度向护肠食物倾斜，力求既要满足身体的营养需求，又不要太过增加肠道的负担。少吃白糖、精面、油炸食

物、肥肉和动物内脏，定时、定点、定量用餐。此外，还可以在饭后喝杯酸奶，尽量选择含有双歧杆菌、低聚糖、乳酸菌的酸奶，其中富含的益生菌可以很好改善肠道健康，促进食物消化和吸收。

“早晨起床时，可以先喝一大杯温水，这是最简单有效清洁肠道的方式。”王海说。尤其需要注意的是，不少药物是肠道的“冤家对头”，如阿司匹林、布洛芬等解热镇痛类药；克林霉素、头孢菌素等抗生素；地塞米松等激素类药物；利血平、降压灵等降血压药物；甲苯磺丁脲等降血糖药，很可能会破坏肠道黏膜，造成肠道损伤。因此，生病吃药要请医生根据病情开处方，选择疗效好而副作用小的药物。

关注身心 保护肠道

维持肠道菌群平衡，防止肠道提前衰老。

“熬夜会引起自身调节紊乱，影响胃肠道消化吸收等功能的正常发挥。”王海说，过度疲劳和作息不规律会造成肠道菌群失调，出现消化不良或便秘等问题，平时要合理安排作息起居，养成早睡早起的好习惯，注意劳逸结合，避免劳累和熬夜。

王海提醒，再忙也要关注身体变化，当出现反复发作腹痛、不明原因便血、突然贫血、进行性消瘦、大便习惯改变、便秘腹泻交替出现、长期慢性腹泻或长期便秘、腹部可以摸到包块等情况，都可能是肠道出现问题的报警症状，应尽快到医院完善检查。他还建议，要定期进行肠道健康检查，如肠道菌群检测、大便潜血检查等，以便及时发现并处理肠道问题。

这几种水果 缓解燥热有营养

水果是餐桌上不可缺少的组成部分，也是我们生活中不可或缺的多彩调味剂。下面就推荐四种好吃且营养价值高的水果，调节口味、缓解燥热。

樱桃：强力抗氧化剂 适合糖尿病患者



花青素一般隐藏在深色的水果中，是一种强有力的抗氧化剂，能够保

护人体免受自由基的损伤。花青素还能够增强血管弹性，改善循环系统和增进皮肤的光滑度，抑制炎症和过敏症状，改善关节的柔韧性。樱桃的血糖生成指数较低，非常适合糖尿病患者。樱桃的钾含量也较高，对稳定血压很有帮助。樱桃叶子也可以用来煮水，有助消化的作用。

杨梅：抗炎美肤保护血管 胃酸过多不宜食用

杨梅可以直接食用，也能加工成杨梅酱、蜜饯等。杨梅中的花色苷含量在水果中位居前列，花色苷是抗氧化剂，适当摄入对于保护血管、美容护肤、抗炎等很有好处。

杨梅含有大量的有机酸，如苹果酸、柠檬酸，这些成分可以刺激唾液、胃酸分泌，所以很适合夏天

胃口差的人食用。不过胃酸过多、容易反酸的人，不宜吃太多了。

中医认为，杨梅有生津止渴、和胃消食的功效，对于食后饱胀、饮食不消化等可起到一定的调理效果。



枇杷：缓解嗓子不适 润肺止咳



枇杷能够为人提供维生素、矿物质和膳食纤维，还有润肺止咳的功效。它既可以食补，也可以入药，是生活中受很多人追捧的水果。此外，枇杷高钾低钠，还含有丰

富的抗氧化成分。

枇杷经碰撞、剥皮后很容易氧化而变黑，最好是及时食用，边剥边吃。枇杷也能和其他食材搭配，比如枇杷炖雪梨、枇杷银耳羹等，口感更加丰富。

杏子：胡萝卜素丰富 但大量食用会口舌生疮

民间有“立夏吃个杏，到老没有病”的说法。杏除了含有丰富的钾元素，还含有丰富的胡萝卜素，其中60%以上是β-胡萝卜素。中医认为，杏是性温偏热的水果，大量食用会导致口舌生疮、便秘等。

说起杏，就得提到杏仁。杏仁分为甜杏仁和苦杏仁。苦杏仁因为含有苦杏

仁苷，多吃了会中毒，要经过处理以后食用。甜杏仁含有脂肪、蛋白质，还含有丰富的维生素E、维生素B2和钙、锌、硒等矿物质，可以经常吃。

(据《北京青年报》)



健康提醒

夏日户外活动谨防蜱虫咬伤

夏天到了，蚊虫滋生。专家提示，在亲近大自然、进行户外活动时，要提防被蜱虫咬伤。

每年5月至9月是蜱虫较为活跃的时期，它们通常在草丛、森林等植被茂密的地方出现。蜱虫不会飞、不能跳，移动能力不强，喜好躲在草尖、树梢等处守株待兔，待人或动物经过，伺机“作案”。

资料显示，蜱虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。叮咬人体后可导致多种感染性疾病，如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

若被蜱虫叮咬，该如何清除呢？专家表示，可使用镊子尽可能贴近皮肤表面，夹住蜱虫将其拔出，并尽快对叮咬部位进行消毒，然后洗手。蜱虫的口腔上有倒刺，刺入皮肤吸血后很难拔出。如果蜱虫叮咬很牢固，应尽快就医处理。不要通过拍打、生拉硬拽或烟头烫等方式自行处置，否则容易导致蜱虫口器留在皮肤内。

专家提示，如果去野外露营、徒步，尽量穿长衣长裤，减少皮肤露出面积；避免在蜱虫栖息地长时间坐卧；使用含有避蚊胺的防蚊液，也能起到减少蜱虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后，家长应重点检查孩子裸露在外的皮肤，耳后、脖子等处也要仔细检查，观察有没有新增的“小黑点”，以避免蜱虫藏匿。(据《科技日报》)

保健品服用不当可致肝损伤

进入人体的食物、营养素和许多药物都需要通过肝脏进行复杂的代谢和生物转化。天津市第三中心医院消化(肝病)科李隽副主任医师提醒市民，随意服用保健品可能造成肝脏过度负荷，影响肝脏正常功能，导致肝损伤。

李隽说，保健品损伤肝脏可以有多种形式，第一，直接损害肝脏。第二，导致免疫性损伤。有些保健品可能引起过敏反应，导致免疫系统攻击肝脏，引起肝脏损伤。第三，药物相互作用导致肝脏损伤。某些保健品成分复杂、含有多种草药或多种保健品一起合用、各成分之间产生相互作用，引起肝脏损伤。第四，误用可能加重已有的肝脏疾病。对于已经存在肝脏疾病的患者，误用保健品可能加剧病情，导致肝功能恶化或肝脏病变。

目前已知有肝损害的常见保健品成分主要有以下几种：高剂量的维生素A或铁，长时间过量使用这类保健品，可能使肝脏负荷过重，从而导致肝功能不全。蒽醌类成分，这是一种常见的中药毒性成分，也是决明子、何首乌、芦荟、大黄等中草药的主要活性成分。长期使用含蒽醌类成分的药品或保健品可能导致药物性肝损伤的发生。另外，紫草、黄连、茵陈蒿均含有肝毒成份，长期过量使用可致肝损害。

李隽建议市民，如果食用保健品后出现任何不适，哪怕可能是原因，也应该立即停止食用。需要提醒的是，要理性谨慎对待保健品，千万不要跟风追潮流。使用保健品最好咨询医生或专业营养师，选择符合自己身体情况、有质量保证的产品，并按照正确的剂量使用；服用新的保健品后要定期进行身体检查，监测肝肾功能，能早期发现肝脏肾脏损伤。

(据《天津日报》)

养生有术

脑血管病 为何“偏爱”早晨发作？

老话说：“一日之计在于晨。”不过对于某些特殊的人群，早晨却是个危险的时刻。

心源性猝死、急性心肌梗死和脑梗死等都是非常凶险的疾病，发病急骤防不胜防。相关流行病学统计显示：约有40%心肌梗死和29%心脏性猝死发生在清晨时段，该时段脑卒中的发生率是其他时段的3倍至4倍。

追本溯源，四个原因是始作俑者。

血液浓缩。一般来说，夜间睡眠停止进食喝水，但是新陈代谢仍在进行中，身体处于相对缺水状态，血液浓缩黏稠度增高，因而更容易形成血栓。一旦血栓堵塞血管，就有可能引发心脏病、脑梗死等。

血压晨峰。临床研究发现，血压每天会有两个相对较高的时段，分别是：早上6时至10时，下午4时至6时。清晨恰好处于第一个血压高峰期，如果此时血压激增，非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快。睡眠状态下人的整个身心都得到了放松，心脏的跳动相对白天要更缓慢。晨起被响了“生物钟”，心肌迫切地需要大量的氧气供给身体运行。另外，早晨血液中的血小板活性升高，抗凝血功能减弱。这给血栓的生成提供了良好条件，心血管病患者容易发生斑块脱落，导致出现心梗或脑梗。

生活习惯。很多人在早晨起床后有排便的习惯，特别是用力排便时会增加颅内压和血压。如果恰好又是便秘的人，那么很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。

晨起后养成四个好习惯，能更好地防止心脑血管病的发生。

别急着起床。特别是老年人群，早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟，让心跳速度缓慢上升，逐渐适应白天的节奏，然后慢慢坐起。

醒后喝杯温水。这是非常好的习惯。一夜睡眠滴水未进，喝水能够很好地补充血容量，对肠胃也起到了一定的润泽清洗作用，而且还有利于改善便秘。当然，喝水要缓慢一点，不能太着急。

晨练别太早。晨练尽量选择10点以后，太阳升起，气温回暖。运动前补足水分，运动强度不宜过大，避免大量出汗。

早餐不要吃得太过油腻。喝杯牛奶或米粥，再加一个鸡蛋和少许果蔬。

当然，好习惯的养成并非一朝一夕，需要不断地敦促自己。更不要忘了积极控制心脑血管疾病的高危因素，如高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等，应当遵医嘱合理用药。(据《北京青年报》)