

考前叮嘱之营养篇

在高考期间,考生更要注意饮食安全,以良好的身体状态迎接考试。入夏天气炎热,人体新陈代谢加快,消耗与排泄增加,水分大量流失,消化能力减弱,食欲下降。夏季空气相对湿度比较大,细菌、病毒生长繁殖较快,易发各种感染性疾病,尤其是肠道传染病。此外,进食大量生冷食物也是一大风险因素。怎么吃才能保证考生摄入充足营养?我们特别邀请专业营养师,为考生奉上营养食谱全攻略。

高考档期 考生饮食巧安排

中国农业大学食品科学与营养工程学院 丁然 屈媛媛

◆ 饮食原则 ◆

苦味食物显神通

夏季气温高,湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。中医学认为,人之所以不爽,缘于夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。夏季多吃些苦味食品,能增强心脏功能。现代科学研究也证明,苦味蔬菜中含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素、

维生素及矿物质等,具有解暑、清热、除烦、提神、健胃等功能。夏季适当多吃些苦味食品,不仅可以缓解疲劳,恢复精力,还能消暑去热,增加食欲。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品。但考生需注意,苦味食品不宜一次食用过量,否则会引起恶心、呕吐等不适反应。

生冷食品要适当

夏季天气炎热,很多人都喜欢冰凉的饮食,比如冰水、雪糕、冰镇的瓜果等。可是,在考生感到“舒爽一夏”的同时,身体是否真的“舒爽”了呢?实际上,冰镇食物虽然冰凉爽口,能解一时暑热,但冰箱冷藏室中的食品温度一般只有2至8℃,大量进入胃肠道后,冷刺激就会导致胃肠道血管骤然收缩,血流

量减少,引起胃肠道痉挛性收缩,引发腹痛、腹泻。冷刺激还会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,影响消化液的分泌,使免疫力下降。此外,大部分冷饮和饮料的含糖量较高,过度依赖它们会导致考生食欲下降。适当吃一些冷饮或饮料,的确能起到一定的祛暑降温作用,但切忌吃得太多,吃得过快。

食品安全要警惕

炎热的夏季,考生及家长在选购和制作食品时,都要养成“摸一摸、闻一闻”的习惯,如发现异味或者明显不对的手感,要及时处理变质食材,不要抱着侥幸心理继续食用。还有一类被变形杆菌污染的食物,看上去既不烂、也不臭,食用后会使人中毒。变形杆菌和其他细菌的不同之处在于,它不分解蛋白质,只分解多肽类。因此,当熟肉带有大量变形杆菌时没有腐败现象。极易被污染的食品主要是熟肉类、动物内脏及蛋类等,也包括凉拌菜及豆制品。生的肉类和内脏是主要的污染源。在烹调过程中,生熟食品交叉污染和熟后食品在20℃以上高

温下放置时间较长时,会使变形杆菌大量繁殖,如不加热食用,极易引起食物中毒。另外,不少人都习惯于把冰箱视作“消毒箱”,甚至是食品的“保险箱”,在其中长期储存大量食物,又不定期清洁。殊不知,食物若在冰箱中保存时间过久,各类细菌,尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。若取出食物后立即食用,细菌会入侵胃肠引发“冰箱性胃肠炎”。专家提醒,冰箱中保存冷藏食物要注意把温度控制在4℃以下,时间最好不要超过24小时。人再次食用时一定要加热,必须把菜肴烧熟烧透后再吃,一般超过70℃时细菌才能被杀灭。

荤素搭配更有益

到了夏天,人往往会觉得食欲不振。这是因为随着气温的升高,人体的神经会经常处于紧张状态,内分泌也会产生一系列变化,各类分泌腺的功能均受到影响,容易导致消化力减弱。因为觉得胃口不好,不少人就忽略了定时进餐,或者只吃蔬菜,不吃荤菜,特别是有些想要减肥的考生索性吃起了“蔬果餐”——用蔬菜和水果代替主食,实际上,夏季“清淡”饮食强调的是少油少盐,而非不沾荤腥。若只注重食用蔬菜水果,而不及及时补充蛋白质,会导致体质大幅下降,为各种病菌的侵入创造机会。在高温环境下,人体内蛋白质代谢加快,能量消耗增多,因此蛋白质的供应必须酌量增加,每天的摄入量在100克至120克为宜,且要求一半以上

为鱼类、瘦肉、鸡肉、蛋、奶和豆制品等优质蛋白质,以满足机体代谢的需求。高温季节备考,考生尤其要注意补充维生素B1、B2,维生素C,钙等微量元素,以减少体内糖类和组织蛋白的消耗。在烹饪时最好以蒸、煮为主要方式,减少煎炸,可以适当放一些辛香类调味品以增加食欲,但不可多食,否则容易损伤津液,使人出现上火、口干咽痛、牙龈肿痛、目赤肿痛,或耳鸣、干咳、咯血等症状,还可能引起口角炎、咽炎、结膜炎、疖子、中暑等,甚至会导致消化道和泌尿道的一些病症,如便秘、痔疮、肠胀气、尿少、尿痛、肾炎等。因此,可以适当吃一些酸味的食物,刺激消化液分泌,同样起到开胃消食的作用,比如山楂、陈皮、酸梅等。

◆ 食谱推荐 ◆

早餐

核桃露

材料:生核桃1杯、清水2至3杯、牛奶1杯、糖或蜂蜜

做法:生核桃剥去硬壳,放入开水中浸泡一下,然后取出剥去外皮。将处理好的核桃放入搅拌机,加入2杯清水,搅打成核桃汁。用小汤锅和滤网进行分离,将打好的核桃汁倒入滤网,分离出核桃汁和核桃残渣两部分(核桃残渣可以加入其他粮食中,制作成为主食)。将过滤出的核桃汁放到火上,再加1杯牛奶或1杯清水,开小火边加热边搅拌,煮开后关火。稍稍放凉后饮用。喝时加入蜂蜜和白糖调味即可。

水果酸奶麦片

材料:苹果、香蕉、奇异果、蔓越莓干、巴旦木、核桃、酸奶、即食燕麦片

做法:将苹果、奇异果清洗干净后去皮切片,香蕉剥皮切段。把酸奶倒入碗中,加入适量麦片,坚果和处理好的水果,搅拌均匀即可食用。

扁豆荷叶粥

材料:扁豆25克、鲜荷叶25克、大米25克

做法:1000毫升开水,放入荷叶,煮5分钟,取出荷叶,加入扁豆和大米,开锅后关小火,直至扁豆和大米烂熟取出。

午餐

海鲜冬瓜汤

材料:鲜虾、海虹、花蛤、冬瓜、葱姜、香菜、盐、鸡精、香油

做法:所有材料洗净,冬瓜去皮去籽切成块,葱、香菜切段,姜切丝。锅里放入清水、葱段、姜丝烧开,分别下海虹、花蛤余至开口捞出。再将鲜虾入锅余至虾身弯曲,虾壳变红后捞出。将汤汁过滤后再重新放入锅中,加入冬瓜块炖煮约10分钟,至冬瓜酥软后再将余烫过的鲜虾、海虹、花蛤放入冬瓜汤里,调入盐和鸡精。煮开后滴入香油,撒上香菜段即可。

干蒸毛豆肉末

材料:毛豆400克、肉末150克、生抽

1勺、盐、嫩肉粉适量、清水300克

做法:买回新鲜的毛豆荚,回家洗净后剥豆米,保持干净。前夹肉或腰条瘦肉切成肉末,加入生抽、嫩肉粉、向一个方向搅拌。混合均匀后的肉末加入毛豆中,加盐,加清水,再次混匀。蒸锅大火上汽后开始蒸,约40分钟后出锅。

杂菇苦瓜

材料:香菇、草菇、平菇、苦瓜、盐、糖、味精、香油、耗油

做法:把香菇、草菇、平菇各2至3只洗净,切片待用。苦瓜一根,去籽,洗净,斜刀切成薄片,用盐腌渍30分钟,沥干盐水。锅中烧水至沸,把苦瓜倒入烫一下,即起锅,沥干水分后拌入盐、糖、味精和香油,铺在盘底。炒锅倒油,把杂菇片翻炒几下,淋入蚝油,加水和糖,勾芡后盛在苦瓜上即成。

晚餐

党参茯苓白术鲫鱼汤

材料:鲫鱼一条,党参、茯苓、白术各10克,甘草3克

做法:鲫鱼去鳞、去内脏洗净,锅中放油将鲫鱼两面煎至微焦,加入料酒、葱姜,加入适量开水煮沸后,放入党参、茯苓、白术、甘草等一同小火慢煮,最后加入少量食盐和胡椒粉调味。

鸡内金山药饼

材料:鸡内金2个、新鲜山药50克、面粉50克

做法:新鲜山药隔水蒸熟,去皮,研成泥。鸡内金用醋和面洗净,入干净铁锅焙干,研细面。加入面粉和水适量,揉成面团,擀成直径4厘米大小圆形小饼,入铁锅小火烙至微黄即熟。

凉拌马齿苋

材料:新鲜马齿苋100克至200克、大蒜3瓣

做法:将马齿苋浸泡冲洗干净,用开水焯熟,凉白开冲凉,再切成小段。大蒜去皮捣成蒜泥,再加入适量的盐、醋、味精、香油,搅拌均匀。

考生除了注意饮食健康,也要少食多餐,适当运动,保证睡眠充足。调节好心态,积极应对挑战,祝考生度过一个舒适、健康、愉快的夏天。