

“多做饭,少唠叨”,这是清华大学附属中学原校长王殿军给中学生家长的建议。其实,要想合理安排孩子的一日三餐也不是那么容易。本期我们特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院师生座客本报,就如何为高三备考的孩子提供合理膳食进行支招。

高三这一年 可别忽视“吃饭”这件事

中国农业大学食品科学与营养工程学院 钟媛 屈媛媛



规律摄食需保持

随着天气转凉,人体从夏季高消耗的状态逐渐恢复,疲惫感和“秋乏”随之到来,影响人的起居习惯。同时,考生们的作息习惯又容易因假日而改变,出现三餐时间紊乱、不吃早餐等情况。殊不知,不规律的饮食会对人体健康造成负面影响。研究表明,每两餐之间应间隔五小时至六小时,早餐、午餐、晚餐分别在7点、12点、18点前后为佳。

早餐是一天饮食的开

始,保持吃早餐的良好习惯有利于维持人体健康。研究者经过理论和临床研究后提出了“第二餐效应”,即摄入第一餐之后,第二餐结束后的血糖和胰岛素分泌较低。因此,吃早餐有利于维持全天血糖和胰岛素水平。在食用早餐时,低精制碳水化合物、高蛋白质的食品搭配是更好的选择。低碳水高蛋白的早餐组合能够有效减少餐后血糖波动,补充机体所需营养,为一天的体力活动提供支持。

全谷类食物适宜作为早餐的主食,全麦面包、杂粮等全谷物能够轻负担地为机体提供能量,同时保障人体维生素B的补充。牛奶、酸奶等奶制品和鸡蛋等动物性食品是早餐中优质蛋白的重要来源。各位考生和家长也可在早餐时间食用一些蔬菜水果,如香蕉、蓝莓、南瓜、番茄等,以摄取丰富的营养素。此外,秋季坚果迎来丰收,其富含不饱和脂肪酸和植物蛋白,可以在早餐时适当补充。

膳食营养巧搭配

秋季物产丰富,节庆的饮食往往更为丰盛,在均衡膳食的同时,需要注意少盐、少油。过量摄入食盐对人体维持正常血压具有负面影响,主要归因于食盐中钠的作用。适度增加含钾食物的摄取有助于调节血压。钾能够抑制机体交感神经的活性,促进人体排出多余的钠。富含钾的食物包括紫菜、芦笋、香菇、菠菜、香蕉等,可适量食用。

日常居家饮食不仅要注意均衡膳食,还需要关注食物的搭配。秋季螃蟹肥美正当时,但螃蟹属于寒性食物,过量食用会加重肠胃负担。各位考生和家长需控制螃蟹的摄入量,与此同时,可以选用适宜的食物进行搭配。生姜中含有的姜油酮有助于促进血液循环,活化胃肠功能。蒸煮螃蟹或调制蘸料时,可以加入适量的生姜作为搭

配。大蒜中含有丰富的蛋白质和低聚糖,具有杀菌消炎、改善血液循环的作用,可作为调料与螃蟹一同食用。另外,有一些食物要避免和螃蟹一起食用。香瓜、苦瓜、冷饮等凉性食物与蟹同食会刺激肠胃,容易导致腹泻和消化不良。柿子、葡萄、茶水等食品中含有鞣酸,易使螃蟹中的蛋白质凝固成难以消化的团块,引起肠胃不适。

节庆饮食特别提示

秋季的北京天气逐渐转凉。此时,为维持恒定的体温和正常的生理机能,人体会通过提高基础代谢来保证足够的能量供给,人的食欲会有所提升。十月初恰逢国庆佳节,常有亲朋齐聚一堂,共享丰盛佳肴。此时各位考生需注意适度饮食,防止因饮食过量,引发胃肠道不适及相关疾病。

为做到适度饮食,除了控制食物摄入量外,可以合理安排膳食纤维的摄入。膳食纤维被誉为“第七营养素”,具有低能量、高饱腹感的特点。膳食纤维常存在于谷物、豆类、水果和蔬菜中。

值得注意的是,不同类别的食物中膳食纤维的种类有所不同,多种食物相互搭配是补充膳食纤维的良好选择。

在秋季,鱼虾蟹贝类食物颇受欢迎。然而,在各类食品中,水产品相对不易储存。在选购水产品时,需要仔细挑选,选择新鲜、安全的水产食品。生食水产品具有食品安全风险。副溶血性弧菌主要分布于海水中,具有很强的耐盐性和存活能力,可能会对海产鱼、虾、蟹等造成污染,引发食物中毒。异尖线虫也可通过感染海洋动物引起人的胃肠疾病。通常可以通过加热处理对感染水

产品的细菌和寄生虫进行杀灭。因此,对食用的水产类食品要充分进行清洗和烹饪,避免生食水产品,确保食用安全。

国庆佳节,很多家庭都会选择将丰盛的菜肴端上餐桌,剩菜剩饭的现象也较平日更多。面对剩菜剩饭,应当警惕食品安全问题。剩余的饭菜需要在冰箱中保存,不可在室温下存放超过2小时。剩饭剩菜应在24小时内及时从冰箱中取出,充分加热后才可以食用。各位考生和家长须谨记保持清洁、生熟分开、烧熟煮透的原则,保障食品安全,实现健康饮食。

食谱推荐

1. 螃蟹



(1) 蟹茸糯米粥

原料:螃蟹,糯米,红糖,料酒,盐,姜,葱。

做法:将蟹洗干净,放入砂锅内。加入适量水,大火煮沸后加入料酒、姜片葱段,文火煨煮30分钟。待蟹壳转红、蟹肉熟烂时,取出蟹体,剥出蟹肉,剥成蟹肉茸备

用。敲碎取出的蟹壳,放入纱布袋中,扎紧袋口,放回锅内。将淘洗干净的糯米倒入砂锅,大火煮沸后改用小火煮30分钟。取出纱布袋,文火煮成稀粥状,加入蟹肉茸、适量盐搅匀,再用小火煮沸即可。

(2) 蟹抱蛋

原料:螃蟹,鸡蛋,葱,姜,盐,白胡椒粉。

做法:将螃蟹刷洗干净,背部朝上,加葱姜放入蒸锅中,蒸制十二分钟,熟透后取出。螃蟹放凉后,剥出蟹肉备用。碗中打入鸡蛋,加入适量葱花、盐、白胡椒粉、蟹肉和少许清水,搅打均匀。锅中入油,下入蛋液煎制两面金黄后出锅。

2. 莲藕



(1) 莲藕棒骨花生汤

原料:莲藕,棒骨,花生,红枣,生姜,小葱,料酒,盐。

做法:将莲藕洗净去皮,切成大小适宜的三角块状。生姜切片,小葱洗净打成葱结备用。棒骨经清水浸泡半小时后,用温水清洗两至三遍。将棒骨放入锅

中,加入足量清水烧开后,撇去浮沫后放入姜片、葱结、藕块、花生、红枣和料酒,大火烧开后转小火慢炖40分钟。加入盐,炖煮10分钟后关火,静置10分钟,出锅。

(2) 荷塘小炒

原料:莲藕,荷兰豆,木耳,葱,盐,耗油,糖。

做法:将木耳泡发,莲藕去皮切片,荷兰豆洗净并分别焯水沥干。起锅热油,加入葱花炆锅,加入藕片和木耳,用少许糖和耗油调味,最后加入荷兰豆翻炒,用少许盐调味后出锅。

3. 梨



(1) 银耳雪梨汤

原料:雪梨,银耳,百合,枸杞,红枣,冰糖。

做法:将银耳洗净泡发后去除根部备用。雪梨去皮、去核、切块,与鲜百合、枸杞、红枣、冰糖、银耳

一同放入锅中,放入适量的水没过食材。将食材炖煮20分钟,关火后闷10分钟左右即可食用。

(2) 秋梨膏

原料:梨,罗汉果,冰糖,姜丝,蜂蜜。

做法:将梨洗净、去皮后擦丝,取梨蓉和梨汁放入锅中,加入冰糖、姜丝、罗汉果,大火熬煮。煮开后,调节火力至小火熬煮30分钟,滤去梨蓉、姜丝和罗汉果残渣。当锅中汁水变粘稠时关火,静置至温热,加入蜂蜜搅拌均匀,密封保存。饮用时,取适量温开水化开即可。