

护考锦囊

开栏语：

高三这一年，考生会经历学业、身心等多维度的考验。作为陪考家长，父母如何助力孩子从容闯关？本报开设护考锦囊栏目，聚焦备考家庭可能会遇到的各类困惑，邀请相关领域专业人士为考生、家长出谋划策，让备考家庭顺利完成高考旅程。

护眼食材选择多 提高视力缓疲劳

中国农业大学食品科学与营养工程学院 李佳凝 李旭莹

眼睛是心灵的窗户，是人体重要的感光器官。备考学子每天长时间面对书本、电子产品屏幕，大量用眼后势必会造成眼疲劳。如何保护好孩子的视力就成了家长关注的热点话题。

日常除了提醒孩子注意劳逸结合，按时做眼保健操，保证充足的睡眠之外，每天安排孩子吃些什么也不容忽视。选取合适的食材进行搭配，既能满足孩子的饱腹需求，还能对眼睛有所呵护，如此一举两得的做法推荐您试一试。

护眼食材种类多

蓝莓

蓝莓之所以能护眼明目，是因为它含有丰富的花青素。花青素有保护微血管的作用，可改善眼部供血。同时，花青素还有利于加速视紫红质蛋白再生，从而在一定程度上减轻眼睛疲劳感和对弱光的

香蕉

香蕉富含维生素、矿物质和β-胡萝卜素，有护眼的作用。当人体摄入过量的盐分，会造成细胞中含有大量的水分引起眼睛红肿，而钾可以帮助人体排出多余的盐分使身体达到钾钠平衡，从而缓解眼睛的不适。

蛋黄

蛋黄中的叶黄素和玉米黄素是公认对眼睛很好的营养素，这两类营养物质能有效帮助眼睛的视网膜抵御紫外线，为人体补充适量叶黄素，有助于维护视力持久度，提高视觉反应时间，减少视觉伤害。

鱼类

深海鱼类富含的ω-3脂肪酸对视力非常有益。油性鱼类是在它们的肠道和身体组织中含有油的鱼，食用它们会摄入更多富含ω-3的鱼油。含有最有益水平的ω-3的鱼包括金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼等。

坚果和豆类

坚果也含有丰富的ω-3脂肪酸。此外，坚果还含有大量的维生素E，具

有很强的抗氧化性，它能减少眼球中的自由基，延缓眼睛老化。对眼睛健康有益的坚果和豆类包括：核桃，巴西坚果，杏仁，腰果，花生，扁豆。

胡萝卜

胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，在人体内可以转化为维生素A。维生素A在人体视觉的形成中发挥着重要作用。它参与视网膜内视紫红质的合成，如果维生素A不足，眼睛对黑暗环境的适应能力就会减退，严重时可能导致夜盲症。食用胡萝卜时要注意，胡萝卜素是脂溶性维生素，需要与油接触结合才能被人体吸收，所以一定要熟食。

菠菜

菠菜富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，不容易发生近视。菠菜还是叶黄素的来源之一，能够有效抵抗紫外线，减少视觉伤害。此外，菠菜还富含维生素B2和β-胡萝卜素：维生素B2充足时，眼睛便不易布满血丝；而β-胡萝卜素可以在体内转变成维生素A，预防干眼病等病症。

不同的眼部组织需要的营养成分各有不同，因此必须保证丰富的蛋白质、足够的维生素A、维生素B、维生素C以及充分的钙质等元素的摄入，才能满足眼睛的营养需求。

护眼食谱来推荐

蒜蓉蒸鳕鱼

原料：鳕鱼、豆腐、姜、蒜、辣椒

作法：

- (1)豆腐切块，铺在盘子上。
- (2)姜、蒜、辣椒分别切成末，搅拌在一起，加入盐和味精。
- (3)鳕鱼洗净，去皮去骨，切成片。
- (4)在豆腐上面放上鳕鱼片，再铺上搅拌好的姜蒜末，放在蒸锅里面，蒸15分钟即可。

胡萝卜玉米小蛋糕

原料：甜玉米、小麦面粉、胡萝卜、

鸡蛋、色拉油、食盐、小葱

作法：

- (1)甜玉米剥粒备用，胡萝卜切小丁，小葱切末。
- (2)锅内放适量油，下玉米粒和胡萝卜丁，翻炒3~4分钟至熟。
- (3)将炒熟的玉米粒和胡萝卜丁装入大碗中。
- (4)加入2个鸡蛋，拌匀，加入3~4勺面粉、葱花，调入适量盐，拌匀。
- (5)锅微热后，舀起一勺面糊，垂直、缓缓加入锅里，就会自然形成圆形。小火煎至面糊凝固后翻个面，继

续煎至熟透即可。

熟蛋拌菠菜

原料：焯熟的熟鸡蛋、菠菜、香油、食盐、胡椒粉、鸡精

作法：

- (1)菠菜洗净，散开，放入加1勺香油的沸水中焯1分钟。
- (2)捞出切成小段，控去水分，放大玻璃碗中备用。
- (3)熟鸡蛋去壳，切碎，和菠菜拌在一起。
- (4)加入盐、胡椒粉、鸡精、香油，一起拌匀，即可食用。

开卷有益

高考，不仅是对学生知识掌握情况的考查，更是对学生意志力、心理承受能力的考验。在备考过程中，学生难免会遇到各种困难。这时，阅读可以让学生从书中得到启示，从而抖擞精神，奋力拼搏。本期我们邀请到来自陈经纶中学的韩国凤老师，请她为考生推荐相关书目，助力考生以坚定的脚步前行。

《平凡的世界》

作者：路遥 著名作家



《平凡的世界》是路遥花费6年左右时间写成的百万字长篇巨著。为写这部书，他多次重返陕北故乡，深入到农村、城镇与煤矿中，进行生活的“重新体验”。作品底蕴

厚重，文笔细腻，是一部具有温暖情怀与励志功能的小说，为读者提供了向上向善的能量。

推荐理由：

《平凡的世界》是用温暖的现实主义方式来讴歌普通劳动者的文学作品。小说在展示普通小人物艰难生存境遇的同时，极力书写了他们的美好心灵与克服重重困难、坚韧不拔的奋斗精神。主人公孙少安、孙少平是挣扎在贫困线上的青年人，他们自强不息，依靠自己的顽强毅力与命运抗争，在不同的道路上展现出奋斗者的风采。这部小说所传达出的精神内涵，正是对中华民族千百年来“自强不息、厚德载物”精神传统的自觉继承。在备战高考的过程中，这部小说具有“灯塔效应”，能指引学生克服困难，成为更强大的自己。

《老人与海》

译者：李育超



《老人与海》是海明威于1951年完成的一部中篇小说。它讲述的是一位老年古巴渔夫与一条巨大马林鱼在离岸很远的湾流中搏斗的故事。该小说相继获得了1953年美国普利策奖和1954年诺贝尔文学奖。本书也是

2020年《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录》中学生推荐书目之一，中文版和英文版都值得阅读。

推荐理由：

书中主人公老渔夫桑提亚哥在与大马林鱼、鲨鱼的搏斗中，忍饥挨饿、竭尽全力，坚持到底不放弃。这体现了人类不向命运低头，永不服输的精神和积极向上的乐观人生态度。故事告诉我们，成功就是跌倒了要鼓起勇气重新爬起来，再跌倒再爬起，永远要对生活充满希望，永远要怀有人生的梦想。真正的英雄就是那些敢于面对挫折，挑战挫折，战胜挫折的人。在备考过程中，遇到困难在所难免，备考全程要向桑提亚哥爷爷学习，坚持到底，绝不放弃。正如海明威所说的：“人可以被消灭，但不能被打败！”