

护考锦囊

告别焦虑 食补助力冲刺期

中国农业大学食品科学与营养工程学院 王郅田 李旭莹

再过几天就要进入考前最后一个月了,正在备战高考的高三学子也进入到最后的冲刺阶段。面对人生中重要的一次大考,考生难免会出现不同程度的焦虑情绪,这种情绪可能会让考生出现晚上入睡困难的失眠症状,导致第二天学习效率下降。加之近期还处于流感高发期,考生应该通过提高自身免疫力来保护自己。

为帮助考生高效备考,考生家长可以通过“食补”的方法来帮助孩子缓解焦虑情绪、提高睡眠质量和增强免疫力。

缓解焦虑情绪的食物

深海鱼类:包括三文鱼、金枪鱼和鲭鱼在内的深海鱼类中富含丰富的Ω-3脂肪酸。有研究表明,在Ω-3脂肪酸水平较高的饮食地区中,抑郁症的发生率相对较低,这说明适量补充Ω-3脂肪酸能够有效缓解焦虑情绪。

鸡肉:鸡肉中含有大量维生素B6,

它能帮助身体产生一种特定的化学信使来抑制大脑中的冲动,以预防和治疗情绪障碍。雷丁大学心理与临床语言科学学院的研究表明,大脑的功能依赖于可传递信息的兴奋性神经元和防止失控活动的抑制性神经元之间的微妙平衡,维生素B6能够有效防止神

经元的失控活动。

绿茶:绿茶除了含有抗氧化作用的茶多酚,还富含游离氨基酸L-茶氨酸。现有研究表明,L-茶氨酸由于能够影响神经化学物质水平,从而具有镇静作用,每天摄入200mg的L-茶氨酸有助于考生缓解焦虑,专注日常事务。

提高睡眠质量的食物

牛奶:牛奶是专家首推的促睡眠食品,除了含有天然褪黑素,牛奶中

α-乳白蛋白富含色氨酸等活性物质,也能够对睡眠起到促进作用。此外,对于功能食品开发的研究团队发现,通过像牛奶中加入γ-氨基丁酸、酪蛋白水解肽、缬草提取物等具有助睡眠功效的活性成分,也能起到一定的促睡眠作用。

小米:在所有谷物中,小米中的色氨酸含量最为

丰富,再加上食用小米能够提高体内胰岛素水平,可以提高进入脑内的色氨酸含量。

菠菜:菠菜的营养价值极其丰富,其红根还含有一般蔬果所缺乏的维生素K。此外,菠菜中所含有的叶酸也能维持大脑血清素的稳定,保护神经健康,保持心情平和,提高入睡质量。

增强免疫力的食物

力来抵抗外源病原体。此外,它们还能够促进蛋白质的新陈代谢和合成,有助于正值成长阶段青少年的身体发育。

白蘑菇:白蘑菇中含有矿物质硒,体内硒元素水平过低会增加患感冒的风险。白蘑菇中还有B族维生素、核黄素和烟酸,这些维生素在维持免疫系统健康方面发挥重要作用。已有动物实验表明,白蘑菇具有抗菌、抗病毒和抗肿瘤的作用。

燕麦:燕麦中除了含有丰富的葡萄糖和膳食纤维,还含有一些植物蛋白,这些营养物质吸收后能直接作用于人体,免疫系统能促进免疫球蛋白再生,同时还能增强人体免疫细胞的活性,从而增强人体免疫系统。此外,大量的膳食纤维可以促进肠道蠕动,不仅有利于缓解便秘,还可以促进肠道内优质菌群的增殖,改善肠道微环境。最后,燕麦中的脂肪含量很低,作为夜宵也不用担心发胖。

食谱推荐

糖醋三文鱼丁

做法:三文鱼切丁加盐、胡椒粉、洋葱丝、姜丝和白葡萄酒搅拌均匀,腌制15分钟。按4:1的比例取玉米淀粉和面粉,加适量水和少许油调成浓稠的糊。将腌制好的鱼丁放入面粉糊里抓拌均匀后起锅烧油,油温五成热时入锅炸至表面变黄捞出。另起锅加入一小勺糖和一小勺油炒至焦糖色,加适量水烧开,加米醋两大勺、特级酱油半勺、两大

勺糖和两克盐,均匀搅拌均匀制成糖醋汁。油温烧至五成热放入鱼丁10秒左右捞出后倒入炒好的糖醋汁中快速翻炒,汤汁完全均匀地裹在鱼丁上即可。

小米菠菜粥

做法:将小米提前浸泡2小时后,放入料理杯中打成米浆。锅内放油烧热,放入葱花炒出香味后加水烧开,将米浆倒入锅中小火煮5分

钟,最后加入洗净切好的菠菜至完全煮熟即可。

牛肉炖蘑菇

做法:首先将牛肉洗净切块,和洋葱和大蒜片等辅料一起放入锅中翻炒,加入盐糖等调味,放入一片香叶。加入酱油料酒和适量水后加盖,中火炖煮40分钟左右至牛肉酥烂,最后将洗净切片后的蘑菇放入锅中,再加盖炖煮5分钟即可。

开卷有益

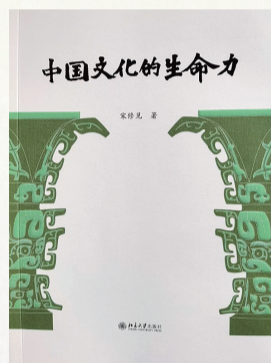
本期,北京市第一六六中学高三年级的赵冬梅老师,为同学们推荐两本适合高三学生阅读的书籍。一本书是曾登上央视《读书》栏目的《中国文化的生命力》。此书从我们最熟悉的日常生活入手,帮助读者认识中国文化,了解民族性格,坚定文化自信,以小见大,颇具启发性。另一本书是王昆仑所著的《红楼梦人物论》,以红学大家之见识品评红楼人物,有高屋建瓴之气度,又不失娓娓道来的平易亲切。

《中国文化的生命力》

作者:宋修见 北京大学法学博士,中央美术学院教授、博士生导师。

推荐理由:

如何理解中国文化,如何在现代视角下认识中国文化的价值,民族文化自信从何而建立……这些问题是每一个当代青年都应该认真思考的严肃问题,当然



也是高三学生在提升思维深度、加强思辨能力过程中应该着力解决的问题。但是这样的思考因为过于宏观抽象,往往令人无从下手、兴味索然。本书作者从日常的语言现象、凡人小事、规矩礼俗等入手,将有关民族文化、民族精神的思索具象化、生活化,适合高中学生的认知理解水平。此外,书中对于和而不同、美美与共、天下大同、天人合一等概念的当下解读,也可以直接丰富高三学生的作文素材储备,提升作文的思想深度。

《红楼梦人物论》

作者:王昆仑 著名红学家



王昆仑是国内著名的红学家,他在抗战期间撰写的《红楼梦人物论》,是最早试图用历史唯物主义观点来研究《红楼梦》的一部专著。

推荐理由:

《红楼梦人物论》是北京大学出版社系列丛书“大家小书”中的一册。作者以红学大家之功力,采用篇幅较短的“小书”来评析红楼巨著中的各色人等,可谓举重若轻。作品将人物评点与情节回顾相关联,夹叙夹议,有利于高三考生温习情节、梳理人物形象。对某一人物的精当评价,又往往纵横牵连,涉及到多个人物的对比参照,具有启发性。而本书篇幅短小精悍的特点,也极为适合时间紧张的高三学生利用零碎时间阅读。