



护考锦囊

补夜宵有讲究

中国农业大学食品科学与营养工程学院 崔未宁 李羽葳

备考月历翻至4月,包括“一模”在内的各类模拟考接踵而至,复习到深夜成为不少考生的备考常态。在时间紧、任务重,高强度复习和快速紧张的生活节奏下,考生的大脑需要长时间处于高速运转状态。

孩子学习到很晚,三餐之外的夜宵该怎么安排成了家长们关注的热点话题。一些家长承

承着“学习已经这么辛苦了,孩子想吃什么都得满足”“既然孩子想吃那就吃,能吃总比什么都不吃强”的态度来做安排。殊不知夜宵不比正餐,随意吃夜宵除了会诱发积食、蛀牙等问题外,还会影响睡眠,导致肥胖,引起胃肠功能紊乱,引发各类胃肠疾病。此外,生长激素通常在血糖较低时分泌,食用

夜宵后血糖上升,夜间生长激素分泌量降低,会直接影响考生身体的生长发育。一般来说,青少年无需依靠夜间加餐来补充营养和能量,营养充足、均衡的一日三餐足以支持其生长发育。但处于频繁模考期的考生脑力消耗大,可能需要在晚间补充能量,那么,家长该如何给孩子准备“夜宵”呢?

夜宵补给3原则

夜间加餐颇有讲究,总体来说,家长在给考生准备夜宵时,应遵循清淡、少量、尽早这三大原则。尽量减轻因加餐给肠胃造成的额外负担,降低对考生睡眠和生长发育的不利影响。

选择易消化、清淡的食物

适合作为夜宵的食物应具备低碳水化合物(糖分)、低脂肪、低卡路里、高蛋白这四个特质,宜清淡,忌油腻。脂肪含量过多的食物或油炸物均不易消化,睡前食用会增加胃肠道压力,阻碍入睡。另外,过多的肉类也不宜出现在夜宵中,过量的肉类容易引起热量超标,增加孩子的胃肠负担,影响睡眠质量,增加肥胖的风险。此外,糖果、蛋糕等含糖量较高的食品虽然饱腹感强,能快速帮考生提升幸福感,但短时间内摄入的大量糖分会使血糖升高,容易导致兴奋,影响睡眠质量。

夜宵品种的选择以稀软、易消化为宜,可选择半流质食品,

如各类粥、黑芝麻糊、藕粉、片汤、馄饨、面条、牛奶等。在烹制时可以做得更细致一点,如细切蔬菜、肉类,汤丸、馄饨等,可以将食物制作得“小型”精致些,这样既便于咀嚼,也有助消化。此外,夜宵需要维生素的加持,维生素A和类胡萝卜素能提高眼睛对昏暗灯光的适应能力,缓解用眼疲劳,对考生来说是不错的选择;含有维生素C的蔬菜和新鲜水果,含有维生素B的全谷类、瘦肉、豆类等也可以在加餐时适量补充。

进食分量要适宜

与日常三餐作用不同,宵夜是在非饥饿状态时补充的一顿加餐,故其分量和热量也应与正餐有所区别,不宜过多。一般来说,一日三餐的能量分配为早餐占比30%,午餐占比40%,晚餐占比30%,考生需根据体能消耗的多少,额外补充与其相当的能量。夜宵热量一般应控制在晚餐的四分之一至二分之一,其总

量不应超过个体全天进食量的五分之一。

睡前2小时食用完毕

正常情况下,食物进入人体消化道后需要经历大约2小时才能被完全消化、吸收。睡眠状态下,人体消化道各系统组织的运行效率会明显放缓。临近睡前进食不仅增加肠胃负担,引起胃脘闷胀、入睡受阻等症状,更容易造成脂肪淤积,引发肥胖;同时对睡眠质量也会造成不利影响。当胃内食物还未排空,睡眠时由于体位和神经系统的作用,可能导致胃内的食物反流到食管中,造成食管黏膜损伤,甚至引起呛咳窒息。长此以往可能会导致消化功能紊乱、消化不良、胃炎等问题,甚至诱发更严重的疾病。对于患有胃食管反流病等胃肠道疾病的患者,更应在睡前3小时严格禁止经口摄入饮食,以避免胃内容物反流入食道,加重胃食管反流病的症状及黏膜损伤。

夜宵食谱推荐

我们筛选了一些适合作为夜宵的食谱选项,推荐给考生和家长。

1. 碱性水果

苹果、香蕉和梨等碱性水果能抵抗肌肉疲劳。水果中的糖分在体内能转化为血清素,可促进考生入睡。

2. 奶制品

牛奶可以抑制大脑思维活动,使大脑进入酣睡状态。奶制品不仅能为考生提供足够的能量、补充蛋白质,其中富含的大量钙质还能减轻考生的烦躁情绪。

3. 粥

粥往往易于消化,烹饪也较为便捷,如小米粥、皮蛋瘦肉粥、鲜虾粥等。小米粥营养丰富,小米的色氨酸含量在所有谷物中首屈一指,且富含淀粉,进食后可促使胰岛素分泌,提高进入脑内的色氨酸数量。

4. 百合莲子银耳羹

食材:银耳、百合、莲子、枸杞、冰糖。

做法:银耳泡发后去掉根部,撕成小块;莲子用温水泡发,去掉内芯;百合洗净,分成小片;枸杞泡发备用。将银耳

放入锅内,倒入足量的清水后煲1小时30分钟,加入莲子继续煮,待莲子软后,加入百合。继续煮15分钟左右即可熄火,出锅前可根据个人口味加入冰糖调味。

5. 莲子大枣汤

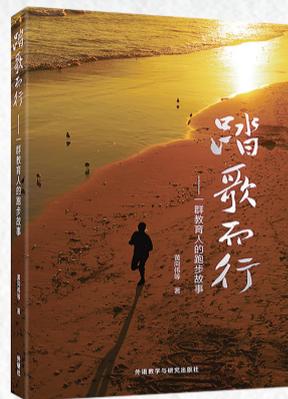
食材:干莲子、大枣、冰糖。

做法:将干莲子和大枣分别放入清水中浸泡2小时和30分钟。将浸泡好的莲子和大枣放入砂锅中,加入适量清水,大火烧开后转用小火炖煮30分钟。出锅前可加入冰糖,再煮几分钟即可关火。

开卷有益

为什么要跑步,坚持难吗?好社群意味着什么?如何去翻越生命中的第二座山、去看不一样的风景?本期我们向您推荐外研社于今年1月发行的一本名为《踏歌而行》的新书,书中记录了一群教育人的跑步故事。

《踏歌而行》



内容简介:

《踏歌而行:一群教育人的跑步故事》精选了“教育创新跑团”成员关于跑步的四十篇心得文章。“教育创新跑团”由中关村互联网教育创新中心于2018年发起成立。跑团成员逾百人,包括行业专家、大学教授、名校校长、教研员以及教育领域的创业者等。跑团年均组织跑步活动近

50场,每年千余人次参与,跑量逾4万公里。

本书展现了一群热爱跑步的教育人是如何跑起来,如何坚持下去,如何改善身心健康,如何在跑步中体现教育、人生与世界,又是如何自我组织、回馈社会的。

跑团成员中,有知天命之年、耳顺之年才开始跑步的名师、校长、专家,因为跑步而摆脱“三高”、重获身心健康,让自己的职业生涯更饱满、更有贡献;有老师带动学生跑,帮助遇到心理问题的学生重新找到动力,跨过人生沟壑;有教育管理者带动同事们跑,帮助大家动起来,健康工作,健康生活;有专家学者为学校体育教育建言献策,帮助更多学生培养健康生活方式、锤炼意志品格。

这群教育人用身体力行的方式,践行着“为祖国健康工作50年”的誓言,也以积极、快乐、生机勃勃的姿态,一路欢歌地享受着跑步的乐趣与蓬勃向上的人生。

图书编辑推荐语:

有人说:“有时困难之所以是困难,是因为我们的身体状态不足以承担,而人在元气饱满、心情稳定时,自然能面对和处理更多的问题。”

有人说:“我时刻提醒自己,做一个长跑者,做一个长期主义者,坦然面对自己的状态,坦然面对自然条件。”

有人说:“让我坚持跑下来的,不仅有对健康生活的渴望,还有来自跑团这个集体的关怀。那些关心、帮助、鼓励与兴趣、自律、责任一样,都是新手跑者坚持跑下去的动力。”

有人说:“我对风霜雨雪的四季从没有如此真切地感受过,对常年生活的城市从没有如此沉浸地热爱过,对紧张而疲惫的出差从没有如此期待向往过。这一切是跑步带来的。”

本书的作者是一群因跑步而结缘的教育人,他们在跑步中修炼身心,看到教育的更多可能性,看到人最好的样子——“世事沧桑心事定,胸中海岳跑中飞。跑步吧,跑过了,才知道有风,有海岳。”

教育人士推荐语:

教育工作者不仅要大力倡导体育,更要身体力行,像“教育创新跑团”的诸位朋友一样,热爱运动,坚持锻炼,强身健体,健康工作50年,幸福生活一辈子。

——顾明远(著名教育家)

跑步给我提供了与自己独处的机会,倾听自然的声音和内心的思考,复盘过往的工作,规划未来的发展,和周围的环境融为一体,发现诸多美好瞬间。

——王芳(外研社社长)

跑步不仅可以强身健体,也能够帮助我们去感悟真善美的力量,启迪我们去审视人生以及自己与世界的关系。

——石中英(清华大学教授)