

# 青春期营养 坚果是优选

中国农业大学食品科学与营养工程学院 曾汇娟 吴斯妍 周航

今天恰逢立冬。这是入冬后的第一个节气，此后气温会骤降。寒冷的气候一方面会加速人体的基础代谢，通过加快分解人体蛋白质、脂肪、碳水化合物等热原营养物质，以维持低温下机体生命活动最基本的能量消耗；一方面调节人体的内分泌系统，增加甲状腺素、肾上腺素等产热激素的分泌，调节体温。入冬时节，备战高考的考生不仅要加衣保暖，更要注重营养搭配，合理补充热量。

考生可通过摄入不同种类食物提高御寒能力，如适当增加主食、肉类等富含碳水化合物、蛋白质和脂肪的食物摄入量；补充富含钙、铁等矿物质的牛奶、蛋黄等，提高肌肉伸缩性和兴奋性；摄入海产品等

富含碘的食物，促进甲状腺分泌；食用动物肝脏、胡萝卜等富含维生素A和维生素C的食物，提高对血管的保护作用。此外，坚果类食物也是考生冬季可选的绝佳食物。

《中国居民膳食指南(2016)》建议，每天应摄入25~35克的大豆及坚果类食物，其中坚果类应摄入10克左右(可食部分)。从营养成分分析，坚果脂肪含量达40%以上，蛋白质含量多在12%~36%，碳水化合物则在15%以下，同时富含矿物质、维生素E和B族维生素。坚果脂肪含量高，但饱和脂肪酸仅占10%~15%，多为不饱和脂肪酸，亚油酸和亚麻酸为人体必需脂肪酸。另外，坚果还含有磷脂、多酚、黄酮等多种功能性成分。

## ●核桃

核桃含有丰富的多酚、VE等抗氧化物质。除了果仁中的维生素E之外，果仁外面包裹着一层褐皮富含多酚类物质。大脑组织对氧化损伤十分敏感，摄入充足抗氧化物质是必要的。同时，核桃还含有α-亚麻酸(ALA，一种omega-3系列的脂肪酸)，它能在身体中被转换为DHA。而这种成分对婴幼儿大脑发育很重要，对老年人延缓大脑衰老等也有重要意义。

## ●榛子

榛子的钙、镁含量较高，每100克榛子中含钙量高达815毫克。研究证明，每天吃15克左右的榛子，有助于降低患心血管疾病的风险，降低糖尿病的发病率。且钙与人体产热能力有一定关系，有助于冬天抵抗寒冷。

## ●夏威夷果

夏威夷果富含不饱和脂肪酸、蛋白质以及钙、

磷、铁、维生素B1、B2和人体必需的8种氨基酸，能有效降低血液黏稠度，防止动脉粥样硬化，保护心脑血管系统。但它的能量较高，每天食用3~5颗即可。

## ●花生

花生营养丰富，含蛋白质、脂肪、维生素以及钙、磷、铁等矿物质，其富含的抗氧化成分可维持细胞健康，预防心脏病和癌症，同时有助于保持良好的血糖水平，预防II型糖尿病。

## ●开心果

开心果富含B族维生素、β胡萝卜素以及大量叶黄素，有助于保护视力，预防视网膜黄斑病变。

## ●松子

松子富含膳食纤维。膳食纤维(dietary fiber, DF)是一类植物碳水化合物混合物的总称，具有预防肠道疾病、便秘，降血糖、血压、血脂，调节机体免疫力等功能特性。

对于高三生来说，坚果怎么吃更合理？下面给考生推荐几款坚果的养生食谱。

## ●黄豆燕麦核桃浆

**做法：**烤熟或烤过的黄豆50克，核桃30克(约6个核桃仁)，燕麦20克，一起加水至1000毫升，用家用豆浆机的“五谷豆浆”模式打浆即可。如果有“破壁免滤”的豆浆机，效果就更为清爽细腻，而且完全无渣。或先把黄豆和燕麦烤熟，然后加热水，用破壁打浆机打浆。

**好处：**综合烤黄豆和核桃两者的美味，加上燕麦片的增稠效果，更为香浓可口。三种食材营养价值都很高，打成豆浆状态后，无论是孩子和老人都能享用。黄豆燕麦核桃浆适合冬季食用，既能作为早餐的营养糊，也可以作为两餐间的加餐。

## ●栗子炖母鸡

**做法：**1.将板栗外壳去掉，葱、姜洗净，姜拍破，葱打结。鸡去内脏，洗净切块。2.将锅置火上，加清水，放入鸡块烧沸，撇净浮沫，加绍酒、姜块、葱结、板

栗，炖至板栗、鸡肉熟透，加适量盐调味。

**好处：**鸡肉中蛋白质含量较高，氨基酸种类多，且消化率高，易被人体吸收，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。板栗富含人体必需的蛋白质、碳水化合物、脂肪和其他微量元素。

## ●混合干果配酸奶

**做法：**把坚果仁烤脆后直接扔进酸奶里，或打成坚果泥拌进去。同时加入1~2种水果干，或是新鲜水果。

**好处：**酸奶含有丰富的钙质和人体营养所需的维生素，适合青少年生长发育。加入适量水果和坚果后，增添美味的同时也更加丰富了营养价值，适合作为两餐间的加餐或宵夜。

由于坚果的油脂含量较高，食用坚果后要减少饮食中其他脂肪的摄入，多摄入脂肪容易长胖。鉴于中学生早餐能量一般摄入不足的情况，所以在早餐中食用坚果更佳。



## 家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市本专科教育阶段学生资助政策

### 【编者按】

自2007年《国务院关于建立健全普通本科高校高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》(国发[2007]13号)颁布以来的十年间，中央、北京市有关部门密集出台相关资助政策措施，已建立起覆盖学前教育至研究生教育的学生资助政策体系，从制度上保障了不让一个学生因家庭经济困难而失学。北京市按照“政策导向明确、财政加大投入、经费合理分担、多元混合资助、各方责任清晰”的基本原则，结合地方实际，全面贯彻落实国家新资助政策，相继研究出台了一系列实施意见和管理办法。

**1.国家奖学金** 国家奖学金由中央政府出资设立，用于鼓励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中特别优秀的学生。奖励金额每生每年8000元。

**2.国家励志奖学金** 中央和北京市人民政府共同出资设立国家励志奖学金，用于奖励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中品学兼优的家庭经济困难的学生。国家励志奖学金资助面平均约占市属普通高校本专科(含高职、第二学士学位)在校学生总数的3%，每生每年5000元。同一学年内，申请国家励志奖学金的学生，可同时申请并获得北京市国家助学金，但不能同时获得国家奖学金。

**3.国家助学金** 中央和北京市人民政府共同出资设立高校国家助学金，用于资助高校全日制本专科在校生中的家庭经济困难学生。北京市国家助学金分为两等，一等国家助学金标准为每生每年4500元；二等国家助学金标准为每生每年2300元。同一学年内，申请并获得北京市国家助学金的学生，可同时申请并获得国家奖学金或国家励志奖学金。

**4.国家助学贷款** 国家助学贷款是政府主导，金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用助学贷款，帮助学生解决在校期间的学习和生活费用。全日制普通本专科学生(含高职、第二学士学位)每人每年申请贷款额度不超过8000元；年度学费和住宿费标准总和低于8000元的，贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。国家助学贷款利率执行中国人民银行同期公布的同档次基准利率，不上浮。贷款学生在校期间的国家助学贷款利息全部由财政支付，毕业后的利息由借款人全额支付，并按约定偿还本金。按照学生申办地点及工作流程，国家助学贷款分为校园地国家助学贷款与生源地信用助学贷款两种模式。

**5.饮用水、洗澡、电话补助** 北京市政府出资对北京地区高校(包括中央部委属院校)家庭经济困难的大学生实施饮用水、洗澡以及电话费的补助政策。补助标准为每生每年饮用水补助45元、洗澡补助80元、电话费补助60元。

**6.义务兵役学费补偿贷款代偿及学费资助** 对应征入伍服义务兵役的高校学生，在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款实行代偿；应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生(含按国家招生规定录取的高等学校新生)，服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的，国家实行学费减免。学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准为每人每年最高不超过8000元。

**7.退役士兵教育资助** 对退役一年以上、考入北京市市属全日制普通高等学校的自主就业退役士兵，根据本人申请，由政府给予教育资助。学费资助标准，本专科学生每人每年最高不超过8000元。

**8.边远山区基层单位学费补偿贷款代偿** 为引导和鼓励北京市属高校毕业生面向北京市边远山区基层单位就业，对北京市市属全日制普通高校中生源地为北京地区的应届毕业生(定向、委培以及在校期间已享受全免费的毕业生除外)，自愿到北京市边远山区基层单位就业、服务期达到3年以上(含3年)，实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。补偿代偿金额根据毕业生在校期间每年实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款确定，每人每年不超过8000元。从学生毕业后第二年开始分年度代偿，每年代偿学费或国家助学贷款总额的1/3，三年代偿完毕。

**9.勤工助学** 学生可在学校的组织下利用课余时间，通过自己的劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件。学生参加勤工助学不应影响学业，原则上每周不超过8小时，每月不超过40小时。校内固定岗位按月计酬，以每月40个工时的酬金原则上不低于北京市政府或有关部门制定的最低工资标准和居民最低生活保障标准为计酬基准，可适当上下浮动。校内临时岗位按小时计酬。每小时酬金可参照北京市政府或有关部门规定的最低小时工资标准合理确定。校外勤工助学酬金标准不应低于北京市最低工资标准，由用人单位、学校与学生协商确定，并写入聘用协议。

**10.高等教育新生入学救助** 救助对象为享受北京市城乡居民最低生活保障、低收入救助的家庭和享受生活困难补助的重残人家庭中，当年参加全国普通高等教育入学考试、在本市高等教育招生计划内、经北京教育考试院高等学校招生办公室正式录取、考入普通高等学校接受全日制本科、专科或高等职业教育的学生，可申请享受一次性救助。救助标准为当年一次性最多救助4500元，学费低于上述救助标准的，按实际发生金额救助。

**11.新生“绿色通道”** 高校在新生入学时，对家庭经济困难的新生开通“绿色通道”，即对被录取入学、无法缴纳学费的家庭经济困难的新生，学校一律先办理入学手续，然后再根据核实后的情况，分别采取不同办法予以资助。

**12.10%学费提取** 北京市规定高校每年必须从学费收入中足额提取10%的经费，用于学费减免、国家助学贷款风险补偿、勤工助学、校内无息借款、校内奖励学金和特殊困难补助等方面的开支。