

赶跑春困 高效备考

中国农业大学食品科学与营养工程学院 高煦丹 屈媛媛

春天到来,高考倒计时从三位数变成两位数,考生正处于备考冲刺阶段。高压力和高负荷的学习,考生很容易疲劳、精神不集中。过度疲劳会导致身体的神经系统功能紊乱,引起体内主要器官和系统失衡,引发内分泌失调,感染疾病的几率也会相应提高。

家长可以通过合理的饮食搭配,帮助孩子在一定程度上缓解疲劳和压力,让其更高效地备考。以下介绍三类具有抗疲劳效果的食物:

一、富含蛋白质食物

蛋白质是抵御疲劳的有效食物,为了增强身体抵抗力,平常就应注意摄取高蛋白食品。含有高蛋白质的食物如豆制品、瘦肉、鱼等都具有抗疲劳功效。营养学家认为,腐竹、鳝鱼、凉拌菠菜等是消除疲劳的有效食品,其中除鳝鱼是酸性食物外,其余都是碱性的。并且这几种食物都含有大量维生素,能够保证机体营养的供给。在考生备考期间,家长可以多给孩子做鱼类、鸡肉类等蛋白质含量较高的饮食,保证蛋白质摄入量充足。

二、富含色氨酸食物

疲劳与食物中的色氨酸含量相关。色氨酸是脑组织中必需的氨基酸之一。大脑细胞的活动、信息的传递,主要表现为神经冲动,当人进行思维活动时,就需要通过高级神经细胞的连续冲动传递来完成,这种传递需要色氨酸的帮助。色氨酸摄入不足,就会抑制大脑思维活动及兴奋,使人产生疲倦感,表现为神情淡漠、抑郁、应激反应降低、注意力和记忆力减退。因此,考生平时应多吃一些含色氨酸相对较多的食物,如粳米、大豆、薯类、黑芝麻等。

三、适当吃含糖类食物

脑力劳动和精神极度紧张所造成的疲劳,可以摄取适量的糖质,如砂糖、牛奶糖、麦芽糖、蜂蜜等缓解,以抑制肾上腺素的分泌,使人更好地进入梦乡,消除疲劳。每天适量摄入甜食,也有助于调节考生紧张的心理状态。

那么哪些具体的食物可以抗疲劳呢?下面介绍5种抗疲劳效果好的食物以及相应菜谱,让各位家长能够更好地为孩子助力!

枸杞:滋补肝肾,益精明目

枸杞富含β胡萝卜素,泡水喝就能发挥护眼功效,还具有提高免疫力、抗疲劳的功能。烹饪时,撒上一小把枸杞,既能增添菜肴的鲜味,又能摄入枸杞的营养;枸杞干嚼很滋补,一般每天干嚼6至12克为宜。

小米:健胃除湿,恢复体力

小米味甘咸,有健胃除湿等功效,更适合内热者及脾胃虚弱者食用。用小米或加入生燕麦一起熬粥,能起到养脾胃消脂的作用;用小米搭配山药煮饭,可以帮助恢复体

生姜:增进食欲,活血祛寒

生姜的辣味能使身体从内部生热,增强免疫功能。无论是制成蜜饯的姜,还是生姜都有解

蘑菇:健脾开胃,平肝提神

蘑菇含有丰富的多糖类物质,具有提高机体免疫力的作用。从中医食疗的角度看,蘑菇入脾、胃经,对于消化不良、纳呆、食欲不振的人有健脾开胃、提高消化能力的作用。同时,对于肝炎、肝硬化导致的神倦欲眠,也有一定的提神作用。

在这里介绍一款丝瓜蘑菇汤。丝瓜富含丰富维生素C,可以提高免疫力,预防疾病;同时,丝瓜中的维生素B含量较高,有利于未成年人大

毛豆:缓解疲乏,补脾健胃

毛豆是尚未成熟的大豆,其营养更易被吸收利用。毛豆含有丰富的钾,用盐水煮毛豆或用毛豆烧菜,不仅可以缓解倦怠,还能开胃,补充体力。毛豆不仅铁含量较高,也容易吸收,是预防贫血的良好食物来源。此外,毛豆中钙的含量也很高。毛豆中所含的卵磷脂是脑细胞膜的主要成分,可以将附在血管壁的胆固醇溶解而使细胞年轻化,从而使脑及神经系统变得活跃起来。

小结

春困秋乏,在春天人们很容易打哈欠,这是正常现象。打哈欠会使肺部得到扩张,颅内压下降,血液内的含氧量增加,降低脑部温度,改善缺氧状态,是一种自我保护行为。春天时,每一两个小时打1至2次哈欠属于正常现象,家长不必太过担心。但如果考生哈欠连天则意味着大脑缺氧情况比较明显,需要引起注意。

在通过饮食帮助考生度过春困期的同时,家长也要帮助考生调整作息。作息要有一定的规律性,比如周末觉得困倦就一口气接着睡,这是不可取的。过多的无效睡眠只会让人越睡越困。要提高睡眠质量,需要在适当时间入睡。睡是阳气归根,养阳固本。春日不同于冬天的早睡晚起,应该顺应生发,早睡早起,其他时间如感觉困倦,可适当按摩。常按的穴位有太阳、内关、风池、睛明、百会等穴,手指轻轻按揉即可。也可轻轻用指端从山根处向上推动至神庭,两指轮流推动,循环往复绵延不绝,也可缓解。还可以在天气好的时候到户外轻度活动,拉伸筋骨,会对困倦有很好的缓解。

希望各位考生调整好自己的作息节奏,配上解困食谱,在春天整装出发,高效备考,取得满意成绩!

家长要切记,枸杞性温热,孩子如果有炎症、腹泻、高血压、感冒发烧等情况,最好不吃;并且枸杞不宜一次性过多食用,否则容易引起失眠多梦、上火、加重感冒等不适症状。家长可以在早上给孩子准备一杯红枣枸杞

力。家长可以在晚上给孩子准备小米粥,好消化也健脾胃。下面介绍一款核桃桂枣粥的食谱:

小米洗净后,以等量的水泡半小时,再沥去水分。核桃、桂圆切小

毒、提神和消除疲倦的作用。考生每天久坐不免肌肉酸痛,不妨含两片生姜或喝点姜糖水,

脑发育,对身体疲乏也有很好的缓解作用。丝瓜蘑菇汤比较清淡可口,非常适合备考的考生食用。

准备丝瓜100g,蘑菇50g,鸡蛋1个,盐,植物油和适量葱末。先将蘑菇洗净切片,丝瓜去皮洗净后切片;将鸡蛋磕入碗中搅拌均匀;锅中倒油烧热,下蘑菇爆炒半分钟,再加入丝瓜片略微翻炒;加入适量凉水,待水煮沸后,倒入鸡蛋液,再次煮沸后,撒入葱末和盐调味即可。

过几天正值清明时节,新鲜的毛豆马上就要上市了,在这里分享几个毛豆烹饪小技巧:若想把毛豆烫成翠绿色,可加一小撮盐。因为盐能使叶绿素趋于安定而防止破坏。由于毛豆中钾的含量较多,能与食盐中的钠保持平衡,因此可消除盐分的不利作用,同时毛豆中含有丰富的维生素C,高温蒸煮后对其食品功能因子的影响较小。

家长可以给考生做毛豆炒肉,在摄入毛豆的同时还能通过肉类摄

豆浆,让孩子一早就有满满的活力,开启一天的学习生活。红枣枸杞豆浆的做法比较简单:干黄豆用清水浸泡备用,将大枣去核;所有的食材放进破壁机中,加入适量清水,启动一键式米糊模式,20分钟后即可享用。

块。红枣去核,切碎。将小米、桂圆、红枣和水倒入汤锅内,以大火煮至沸。再转小火熬煮20分钟,小米米粒开成粥状。加入碎核桃和糖拌匀,即可享用。

在适量补充糖分的同时可以达到消炎止痛、缓解肌肉酸痛的功效。

还有一款金针鸡汤,能在食用菌类的同时补充蛋白质:白木耳以水泡开,剪去蒂。干金针以水泡软。鸡腿洗净切块,焯烫去血水。汤锅内倒入水,放入黑枣、黄芪,大火煮开。再放鸡腿、白木耳,煮至再次沸腾,转小火焖煮10分钟。最后放进金针,大火煮滚至熟后,加盐调味即完成。金针能除烦热,安心神;鸡肉中含有丰富的色氨酸,有助于稳定情绪。

入足量的蛋白质:

准备鲜毛豆300g、油适量、盐适量、瘦猪肉适量、料酒适量、红椒适量、豆豉适量、生姜适量、酱油适量。猪肉切细丝,倒入料酒,少许精盐腌渍20分钟。鲜毛豆开水煮5分钟,捞出并晾凉毛豆,剥出豆粒。锅里油热后放入姜丝、豆豉、红椒爆香,倒入腌渍好的肉丝,滑炒。倒入豆粒,翻炒。倒入少许酱油和适量清水,焖几分钟。撒入精盐,炒匀即可出锅。