

五一假期 这份营养配方送给考生

中国农业大学食品科学与营养工程学院 李天宝 屈媛媛

临近考试,考生面临身体和精力的双重压力,脑力活动强度大,精神紧绷,用眼时间多,视力下降快。如果大脑的营养物质供应不足,容易引起脑细胞疲劳、学习效率下降,久而久之会发生失眠、记忆力下降等状况。这时候,合理的膳食尤为重要。在这个五一小长假期间,怎样制定一份专属食谱,让考生在获得充足营养的前提下以饱满的精神备考呢?

所需营养素

蛋白质:脑力劳动者在记忆和思考过程中会消耗大量蛋白质,所以在饮食中提供优质且充分的蛋白质能保证大脑处于良好的生理功能状态。要选用优质的蛋白质,例如大豆、牛奶、鸡蛋、鱼肉、瘦牛肉等,这些食材最好在每日三餐中选用三种以上。

脂肪:大脑所需的脂类物质主要是脑磷脂、卵磷脂和不饱和脂肪酸。它们有补脑作用,使人精力充沛,可以提升学习效率。常见的富含不饱和脂肪酸的食物有核桃、松子等,富含磷脂的食物主要有鸡蛋黄、花生米、芝麻等。

碳水化合物:碳水化合物消化分解成葡萄糖后进入血液成为血糖,这是大脑能够直接利用的唯一能量来源。充足的血糖供应能够使大脑保持高效工作。若血糖不足,轻则使人感到疲倦,重则会对认知行为产生损害。常见的谷物类食品、薯类食品等富含碳水化合物,尤其早餐不可忽视谷类食品的摄入。

维生素:水溶性的维生素(如维生素B₁、维生素C、叶酸等)和一些脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E)都对大脑神经组织活动产生影响,水溶性维生素

不足时会损害记忆。维生素C能有效缓解思维紧张和用眼疲劳。常见的蔬菜水果中含有丰富的维生素A、维生素C、维生素B₁等。

矿物质:矿物质中,磷是组成脑磷脂和卵磷脂的重要成分,参与神经信号传导,能提高大脑的记忆力和集中注意力。钙能调节神经递质的释放、神经细胞的兴奋性,对大脑的记忆力和注意力都有促进作用。锌和铁也是人体需要的重要微量元素,它们与脑部发育息息相关。蔬菜、粗粮、黄豆、花生等都含有丰富的矿物质元素。

配餐原则

保证食品安全性

随着气温的升高微生物快速生长繁殖,容易出现细菌性食物中毒。要做好食材的保鲜工作,尽量使用新鲜食材;储藏食物时尽量生熟分开,切生食和熟食尽量不要用同一块砧板;烹调时要保证食物

完全熟透,最好使用蒸煮的方法,以达到有效杀灭微生物的目的;少吃或尽量不吃冷食食物,冷食食物的细菌超标很常见,而且冷食食物对于脾胃虚弱的孩子更加不友好;尽量不食用不常吃的新食材或

有过敏反应的食物。有些食物虽然含有丰富营养物质,但孩子可能并不耐受,比如牛奶,有人乳糖不耐受,饮用后会腹胀、腹泻、呕吐等症状,可换成营养同样丰富的酸奶以避免上述症状。

保证膳食营养平衡

膳食应满足人体需要的能量、脂肪、蛋白质以及各种矿物质和维生素,不仅品种要多且数量也要充足。保证能量的供给且分配合理,应以午餐为主,早晚餐分配比例相近,通常来说午餐应占全天能量的40%,早晚餐各占30%,或早餐占25%至

30%,晚餐占30%至35%。若孩子需要在晚间继续学习3至4小时以上或睡眠时间距离晚餐有5至6小时,可以增加夜宵。夜宵尽量选择易消化吸收的食物,如热汤面这种富含碳水化合物的食品;食物搭配要合理,才能保持血糖稳定,使大脑长时间

高效率工作,可以将蔬菜、肉蛋奶制品和主食组合起来吃,适当加一些粗粮、豆制品。为了保证蛋白质的摄入量,动物性食物和豆类蛋白质应占总量的40%以上,最低不少于30%。为了保证每日摄入足够的饱和脂肪酸,必须保证1/2油脂来源于植物油。

食谱推荐

早餐

一日之计在于晨,早餐对每个人来说都很重要。早餐要注意将淀粉食物、高蛋白食物和蔬菜水果搭配起来食用。

推荐食谱一:1个菜包子+1个肉包子+1碗小米粥+1个水煮鸡蛋

推荐食谱二:1个水煮鸡蛋+1杯豆浆+1个馒头+1份水果

水煮鸡蛋的时间要适度,在保证鸡蛋完全熟透的前提下保证其口感的嫩度;对于早餐水果,可以选择小番茄、猕猴桃、火龙果等。

推荐食谱三:鸡蛋坚果三明治+1杯牛奶

将两片全麦面包中间抹上爱吃的酱,放入核桃仁和坚果仁,再加入切碎的煮鸡蛋和几片生菜,即可做成简易的鸡蛋坚果三明治。鸡蛋尽量用水煮,水煮蛋的营养保存得更加完整。如乳糖不耐受,可将牛奶换成酸奶或豆奶。

午餐

午餐要吃得相对丰盛一些,不要吃太多含碳水化合物的食物(如大米、馒头等),否则下午容易犯困,难以集中注意力。午餐的主食最好粗细搭配,荤菜和素菜的比例为1:2,最好加一份水果。午餐时,蔬菜、肉类和主食可以轮着吃,这样餐后不容易困倦。也可以适当午休,尽量不要超过30分钟,以保证下午有充沛的学习精力。

推荐食谱一:主食:半碗米饭+1块

蒸红薯(米饭可换成一个馒头)

素菜:炆炒包菜+白菜炖豆腐

荤菜:番茄牛肉
水果:小番茄、猕猴桃、火龙果、菠萝等

做法:
番茄牛肉:先将适量的瘦牛肉用生抽、老抽、料酒、盐、淀粉腌制10分钟。油锅烧热,倒入牛肉,大火快速翻炒至牛肉表面变色后盛出备用。油锅烧热,倒入大蒜,翻炒出蒜香,加入番茄,翻炒至番茄微微变软后,用番茄酱、生抽、盐调味,最后加入牛肉翻炒均匀,出锅前撒下葱花即可。

推荐食谱二:

主食:杂粮饭
素菜:小葱焖豆腐+清炒油麦菜
荤菜:三鲜鸡汤
水果:小番茄、猕猴桃、火龙果、菠萝等

做法:
杂粮饭:将杂粮浸泡2小时(小米、糙米、燕麦等都可以1:1混合),将浸泡变软的杂粮控干水,放入高压锅内,放入约200g水,开启焖饭模式即可。

三鲜鸡汤:将香菇泡发,鸡块沸水下锅焯水,捞出洗净。将鸡块放入锅中加入姜片、香菇,再倒入清水,电饭煲煮汤模式设置1.5至2小时,在中途加入玉米块、胡萝卜,继续煮熟,最后加盐,撒上葱花。

晚餐

晚餐应适当清淡,不宜油腻,更需要补充蔬菜和杂粮。晚上摄入过多

蛋白质和脂肪既影响睡眠质量又会增加患胆结石的风险。晚餐应摄入足量的主食,如果晚餐主食吃得太多,人体需要的能量就主要来源于脂肪和蛋白质,而蛋白质供给能量会产生较多的代谢废物,如氨、尿素等,夜间休息时身体还需要处理这些废物,会使代谢负担加重。

推荐食谱:

主食:杂粮饭或杂粮粥+1块蒸红薯

素菜:素炒菠菜+清炒西兰花

荤菜:清蒸黄花鱼
坚果:一把核桃仁、花生等即可

做法:

清蒸黄花鱼:将处理好的黄花鱼开膛、去鳞,冲洗干净,在鱼身上每隔2厘米划开一刀,不要将肉切断。在盘子里铺上一层姜丝,将鱼放进去,鱼身上再撒上姜丝,放入沸腾的蒸锅,大火蒸8分钟。鱼蒸好后取出,倒掉盘子里的水,在鱼身上淋上蒸鱼豉油,摆上葱丝和少许小米椒圈,浇上一勺热油即可。

夜宵

若孩子需要增加夜宵,推荐在9至10时之间喝一小碗粥或一杯豆浆或酸奶,也可再加一点水果。这些食品饱腹感较好,又容易消化,不会影响睡眠质量。

家长要在清楚孩子所需营养素及配餐原则的基础上,再结合孩子的口味和爱好制定出更适合孩子的营养餐,为孩子高考加油助力!