

科学备考 饮食指南不能少

中国农业大学食品科学与营养工程学院 华晓晗 屈媛媛

在紧张的备考期,考生复习任务繁重,大脑处于高度紧张状态,过多的身体能量消耗往往导致食欲不佳,再加上生活规律被打乱,免疫低下易生病。因此,合理的饮食营养安排对保证考生的身体健康和良好状态尤为重要。

注意食品安全,避免“病从口入”

春夏之交,气候温湿多变,为细菌、霉菌、病毒的衍生和繁殖提供了有利条件,是食品安全事件的高发期,饮食不卫生容易招致消化道疾病。因此,家长和考生要注重饮食卫生,避免“病从口入”。

养成良好的卫生习惯

十分重要。饭前饭后勤洗手,能够有效避免发生食源性疾病。要尽量避免常吃剩饭剩菜,不要喝生水,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。食物储藏和食物烹调须生熟分开。尽量不吃街边小摊上的熟肉制品或凉拌菜,以防

食物中毒或肠道感染。购买包装食品时,仔细核对生产日期、保质期、生产厂家等重要信息。

要注意食物寒热性。考生处于年轻体壮时期,应避免过多食用温热性食物,如羊肉、韭菜、辣椒等,或滥用温补药

品,如人参、鹿茸等。过食温热,轻者引起大便干燥、咽痛、舌红,重则可致大便出血、鼻出血,引发痤疮。另外,备考期应少吃雪糕、冰激凌等冷食,寒凉过多会伤害脾胃,影响食欲,导致胃肠功能紊乱。

合理均衡饮食,保持血糖稳定

碳水化合物、脂肪和蛋白质是人体维持正常生命功能与日常活动所需能量的三大营养素,可从食物中摄入。人体内的血糖值是不断变化的,食物摄入量的变化、运动的增减均会造成血糖的波动。糖类食物进入肠

道后被快速吸收,葡萄糖迅速进入血液,易导致高血压、高血糖的产生。过量摄入血糖反应过高的食物,不利于长时间脑力活动。精白细软的主食以及各种甜食会造成血糖快速被吸收,胰岛素水平快速升高导致餐后困

倦。因此,备考期饮食可搭配杂粮、豆类、蔬菜等,使消化速度得到延缓,血糖升高和降低的幅度变小,有利于维持稳定的血糖水平。

维生素B族是糖代谢过程中的关键性物质。维生素B充足,则神经细

胞能量充沛,可缓解忧虑、紧张,增加对噪声等的承受力;反之,则会导致应对压力的能力衰退,甚至引发神经炎。考生在备考期可适当补充富含维生素B族的食物,如大豆、花生、蛋、奶、西兰花、西红柿、胡萝卜等。

膳食搭配多样,助力健康成长

合理的饮食搭配对于人类的健康至关重要。饮食搭配要有规律性,饮食要定时定量,不过饥过饱,不过冷过热,不暴饮暴食,食物的种类与调和要合理,不偏食等。

膳食指南建议,食物可多样化,以谷类为主。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。蔬菜、水果、奶类和大

豆及制品是平衡膳食的重要组成部分,坚果是膳食的有益补充。提倡餐餐有蔬菜,每天的蔬菜中一半应为绿叶菜。可适量吃鱼、禽、蛋和瘦肉,以提供人体所需的优质蛋白质、维生素A、B族等,但有些则含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类,鱼和禽类脂肪含量相对较低,鱼类含有较多的不饱和脂肪酸;蛋类各

种营养成分齐全;吃畜肉应选择瘦肉,瘦肉脂肪含量较低。建议每天吃40至75克纯瘦肉和40至75克鱼虾类,但最好把这些肉类高蛋白食物分散到各餐中吃。不要一餐吃过多,另一餐完全不吃蛋白质食物。

通过合理且科学的饮食,可适当调整心理状态。人体血液中含有一种化学物质——复合胺,有

助于调节人的精神状态与食欲之间的平衡。有些食物会让人感到快乐,如深海鱼类鱼油中的omega-3脂肪酸具有类似抗抑郁药的作用,通过阻断神经传导通路,增加血清素的分泌量;香蕉可以帮助大脑制造血清素,减少忧郁情绪;葡萄柚可以净化繁杂思绪,提神醒脑;酸奶富含维生素B族,对思维有益等。

少油少盐少蔗糖,清淡饮食更健康

烹调油除了可以增加食物风味,还是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,并且有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用。但过多摄入脂肪会增加慢性疾病发生的风险。科学用油包括“少用油”和“巧用油”,即控制烹调油的食用总量不超过30克/天,并且搭配多种植物油,尽量少食

用动物油和人造黄油或起酥油。可选择蒸、煮、炖、拌等烹饪方式,使用煎炸代替油炸;少吃富含饱和脂肪和反式脂肪酸的食物,如饼干、蛋糕、糕点、加工肉制品以及薯条/薯片等。动物油的饱和脂肪酸比例较高,植物油则以不饱和脂肪酸为主。不同植物油各具特点,如橄榄油、

茶油、菜籽油的单不饱和脂肪酸含量较高,玉米油、葵花籽油则富含亚油酸,胡麻油(亚麻籽油)富含α-亚麻酸。因此应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油,减少动物油的用量。

大多菜肴以咸作基础味,但高血压流行病学调查证实,人群的血压水平和高血压的患病率均

与食盐摄入量密切相关。中国营养学会建议健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量不超过6克。可在烹制菜肴时放少许醋,提高菜肴的鲜香味,帮助自己适应少盐食物。此外,还要注意减少酱菜、腌制食品以及其他过咸食品的摄入量。

三餐建议及食谱推荐

备考期间,考生经常处于紧张状态,要注意蛋白质、维生素A、C等营养素的补充,充分摄取鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品、新鲜蔬菜、水果等食物。早餐要丰富,含主食、奶类、蛋类、蔬果。早餐宜准备两种蛋白质食物并搭配主食和蔬菜。午餐要有充足的热量和各种营养,但饮食原则是不要过饱,多吃些鱼肉和清淡类的蔬菜。晚餐要适量,菜饭要清淡、易于消化,以利于抗疲劳和养神醒脑。晚餐1小时后可补充适量的时令鲜果。下面推荐几个具体的食谱,为考生和家长提供参考。

丁,猪肉切末。锅中烧油,炒香葱姜蒜,下肉末炒熟。转小火,加入豆瓣炒出红油。加水,将豆腐下锅,水开后加盐、糖、鸡精、胡椒粉调味,盖上锅盖大火烧8分钟即可。适合做正餐菜肴。

玉米豌豆炒虾仁

原料:虾仁,玉米,豌豆,葱花,姜末,盐,料酒,白胡椒粉,玉米淀粉。

做法:虾仁解冻后将虾线挑出,放入盐、料酒、白胡椒粉、玉米淀粉拌匀备用。青豌豆用开水焯熟后,放入冷水中浸泡一会再沥干水分。准备好葱花和姜末,锅中倒入橄榄油,中火将葱花、姜末煸香,倒入虾仁炒至九成熟。放入豌豆和玉米粒,并倒入酱油翻炒片刻。关火后撒白胡椒粉,翻炒均匀即可。可做正餐菜肴。

香甜八宝粥

原料:紫米,糯米,小米,花生,红枣,桂圆肉,葡萄干,莲子,鲜百合。

做法:莲子温水浸泡,去心。其他原料反复洗净放入锅中,加8倍水煮粥。适合做早、晚餐主食或夜宵。

豆浆蒸蛋

原料:豆浆,鸡蛋,低钠盐,香葱,胡椒粉和香油。

做法:鸡蛋磕入碗中,用筷子完全打散后加适量低钠盐搅拌均匀。倒入豆浆继续搅拌,将搅拌好的蛋液静置几分钟。然后将碗放入蒸锅中,盖上锅盖蒸10分钟,再文火蒸3至4分钟。蒸好后加少许香葱、胡椒粉和香油调味。适合做早餐主食。

肉末烧豆腐

原料:豆腐,猪肉,葱姜蒜,豆瓣,料酒,盐,糖,鸡精,胡椒粉。

做法:将豆腐切

茼蒿拌豆腐

原料:茼蒿,石膏豆腐,肉松,鸡汁,胡椒粉,香油。

做法:将茼蒿焯熟,捞出后冷却挤干水分,切碎备用。石膏豆腐切块焯水,捞出捣碎,放入茼蒿碎、肉松、鸡汁、胡椒粉和香油一起搅拌均匀。适合做正餐菜肴。

焯拌菠菜

原料:菠菜,煮鸡蛋,枸杞子,熟芝麻,盐,鸡精,胡椒粉,香油。

做法:将菠菜焯熟,煮鸡蛋切碎,放入枸杞子、熟芝麻、盐、鸡精、胡椒粉和香油拌匀。清爽解腻,可供应钾元素、镁元素、胡萝卜素和膳食纤维。