

俗话说：“一日之计在于晨。”一顿高质量的早餐有助于考生元气满满地开启全新的一天。如何才能让孩子吃上既“管饱”又“好吃”的早餐呢？本期我们特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院的师生做客本报，为“考爸考妈”们支招。

# 吃饱又吃好 营养早餐这么安排

中国农业大学食品科学与营养工程学院 李旭蕾 屈媛媛

## 产生饱腹感的食物成分

饱腹感的产生是一种复杂的生理过程，能够产生高饱腹感的主要营养成分有膳食纤维、抗性淀粉、蛋白质、脂肪及碳水化合物，而过量摄入脂肪及碳水化合物易引起肥胖等疾病；但膳食纤维、抗性淀粉及蛋白质不仅能够刺激产生饱腹感信号，减缓肠道消化速度，而且还有降血糖、降血脂等药理作用。

**蛋白质**是生命的物质基础，广泛存在于日常食物中，包括鸡蛋、牛奶、大豆、坚果、鸡鸭鱼肉等。

**膳食纤维**是人体的第七大营养素，因其独特的物

化性质，能够促进饱腹感信号的产生。

**抗性淀粉**是指不被健康人体小肠所吸收但能被大肠菌群利用的淀粉及其降解物的总称。抗性淀粉具有较低的血糖生成指数，可以有效地稳定餐后血糖。当食入含有抗性淀粉的食物后，体内的酪氨酸等激素的分泌水平增高，使人体饱腹感增强。

## 满足饱腹感的食物种类

**杂粮**：燕麦中含有大量的膳食纤维，主要是β-葡聚糖。有研究发现摄入等量大米和燕麦代餐粉后，受试者食用燕麦代餐粉产生的饱腹感强于大米，且随着

燕麦摄入量增加，饱腹感逐渐增强。

**蔬菜**：蔬菜的血糖指数普遍很低，其中的碳水化合物和蛋白质消化速度慢，故其含量越高，饱腹感越强。《中国居民膳食指南》推荐每日摄入300-500g的蔬菜，其中有一半为深色蔬菜。豆角和菜花富含膳食纤维，虽为浅色蔬菜，但能起到提升饱腹感的作用。也有研究表明，早餐吃些蘑菇比吃培根、香肠更能增加或延长饱腹感。

**水果**：浆果类是水果纤维之王，一杯量的黑莓含有7.6克纤维，一杯量的树莓含有8克纤维，这使得它们吃起来觉得尤其抗饿。但不建议大家纯靠吃浆果

类的水果吃饱，如果只吃浆果类食物无法达到身体机能的平衡，反而会导致疾病发生。

**坚果**：坚果类食物是植物蛋白的良好来源，一般蛋白质含量在7.9%~25.8%之间，油性坚果的不饱和脂肪酸含量较高达31.6%~62.4%，具有降低血清胆固醇、控制血糖的功效，坚果中的高膳食纤维含量也可以延缓胃排空，增加饱腹感。

**豆类**：豆类都富含蛋白质和纤维，不仅可以用于提高我们的饱腹感，其更是含有丰富的抗氧化物质。以大豆、豌豆为主的高蛋白膳食比以牛肉、猪肉为主的高蛋白膳食更能增加饱腹感。

## 饱腹感早餐食谱

### 推荐食谱一：

杂粮面包+黄豆浆+水煮鸡蛋+蔬菜沙拉

### 做法：

杂粮面包：鲜酵母溶于水，将全麦粉、水、盐、红糖倒入厨师机中，低速先混合面团，至均匀无干粉，放入室温软化的黄油，继续揉至完全吸收。黄油完全吸收后转中速，大约3-5分钟。揉好的面团放在案板上，拉扯成膜。撒上黑白芝麻用手揉匀，揉好的面团26度

发酵，表面装饰上黑白芝麻、南瓜子、葵花籽，温度35度上下湿度80%发酵。放入预热好的烤箱中上火160度下火220度25分钟。

**蔬菜沙拉**：准备配料（水煮西兰花、苦苣、紫甘蓝、西红柿、水煮玉米粒、低脂火腿），加入沙拉汁拌匀。

### 推荐食谱二：

火腿鸡蛋三明治+燕麦牛奶+果蔬拼盘

### 做法：

火腿鸡蛋三明治：在碗

中打入两个鸡蛋，倒入3勺牛奶半勺盐，搅拌均匀后倒入油热后的锅中，搅拌至蛋液凝固，取出。用锅内剩余油将火腿两面煎一下，选用全麦吐司，铺上鸡蛋碎、火腿，盖上吐司片即可。

**果蔬拼盘**：将蓝莓、草莓、黄瓜洗净，切分，放入盘中，配以适量坚果如核桃、杏仁、榛子等。

### 推荐食谱三：

香菇胡萝卜青菜杂粮粥+水煮鸡蛋+香煎巴沙鱼

### 做法：

**香菇胡萝卜青菜杂粮粥**：大米、糙米、燕麦洗净放入电饭煲中，一小时后加入香菇丁、胡萝卜丁，在最后十分钟加入青菜碎减少营养元素流失，出锅前加入盐、胡椒粉、麻油。

**香煎巴沙鱼**：用料酒、盐、白胡椒粉将鱼腌制十分钟，锅内放油，将鱼放入，中火煎制，柠檬汁挤滴在两面，表面变色微焦撒上黑胡椒粉即可。

## 心理小百科

# 人为什么会恐惧

恐惧，是一种人类及生物心理活动状态，属于情绪的一种类型。

恐惧是因为周围有不可预料不可确定的因素，而导致的无所适从的心理或生理的一种强烈反应，是只有人与生物才有的—种特有现象。

面对高考这一人生中的关键考试，很多同学会因担心考不到理想的学校带来的一系列不可预知的后果而出现不同程度的担忧和恐惧。所以，如果你在备考过程中出现了强烈的恐惧情绪，可以尝试以下方法。

### 重构认知，转移注意力

首先，明确高考只是人生无数大考中的一次，并没有那么可怕，也不会一考定终身，而且自己还有半年多的备考时间，还有不断超越自我的机会，建立积极的人生态度和理性信念，实现对恐惧情绪的认知领

悟。同时，为了减轻内心的紧张程度，可通过改变注意力的焦点，做平时感兴趣的活动来转移注意力，如打球、下棋、听音乐、看电影等，使自己从恐惧情绪中得到暂时解脱。还可痛快地喊一回、哭一场，或进行剧烈运动来宣泄心中的恐惧情绪。

### 深呼吸，进行想象调控

在比较放松的状态下想象自己高考的场景，起初是非常害怕，但在内心深处有一个强大的保护者帮助自己，慢慢地靠近考场，内心的挣扎因为有保护者的存在而渐渐地降低了，直到最后终于战胜了内心的恐惧。

### 积极自我暗示

在内心对自己说“我不怕，这不过是我给自己施加的压力罢了，只要勇敢一点，我定能勇敢地面对、克服恐惧情绪，重新获得快乐体验。这样能有效地降低恐惧情绪并为系统脱敏调控恐惧情绪做好心理准备。

（供稿：北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅）

## 开卷有益

高三对学生和家长来说是一次需要共同完成的人生旅程。面对高考，家长难免出现力不从心的情况，无法与孩子有效沟通。因此家长也需要不断地学习。本期我们借助开卷有益栏目，为有此类困惑的家长推荐相关书目，希望能帮助更多的备考家庭和谐度过高三这一年。

推荐人：鲁雨晴

北京第二外国语学院附属中学教师

## 《陪孩子走过高中三年》

作者 刘称莲 高级家庭教育指导师 心理咨询师  
中国青少年研究会父母大讲堂讲师



刘称莲 著

本书以真实点滴生活故事为依托，讲述一位母亲从学习、生活、心理调节等多方面帮助身为高中生的女儿自由快乐生长、全面发展，最终被北京大学和香港大学同时录取的故事。并从学习篇·做孩子登顶阶段的得力助手、心理篇·做孩子心灵花园的好园丁、交往篇·给孩子上好情商教育这堂课和生活篇·做孩

子走向独立的教练员以及备考篇·和孩子一起进入冲刺阶段这五个角度向广大读者分享家庭教育经验与智慧。

**推荐理由**：本书结合真实的家庭教育案例与故事进行经验分享，实例分析有较高的借鉴价值，为家长提供家庭教育思路、方法与技巧，帮助家长们更直观、更系统、多维度的了解高中生在不同阶段的心理特征与行为习惯，以书中具体实操方案指导家长们对孩子进行人格培养、能力培养、学习方法指导以及心理素质等培养。除此之外，更能为家长给高中生冲刺进行心理疏导提供有效的方法指导，帮助家长陪伴学生轻松快乐的走过高中三年。

## 《等待绽放》

作者 丁立梅

教师、作家、曾获第三届叶圣陶教师文学奖



丁立梅 著

每个孩子都是一朵等待绽放的花，只是花期不同而已。本书记录了一位母亲陪儿子备战高考的真实心路历程，讲述了一位非常普通的孩子，在基础相当薄弱的情况下，在母亲的陪考下，经过自己的不懈努力，突破自我，奋勇直追，实现高考最后一个

月的完美冲刺，最终以优异的成绩顺利考上理想大学的故事。

**推荐理由**：这本书适合高三学生与家长共同阅读，促进相互理解、产生共鸣。此外，本书还具有较强的指导意义与实践意义，书中讲述了高考给考生带来的巨大心理压力，结合具体实例对如何备战高考、如何缓解压力、克服焦躁、跨越心理障碍提出了针对性、具有参考价值的建议与科学方法，帮助家长让内心无形的焦躁平静下来，正确对待、处理与孩子之间的日常交流，无论对学生还是家长都有一定的启发意义。