

护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院 联合主办首都教育·高招
高质量发展

高考进行时 饮食莫贪凉

高考之际正值暑热,闷热的天气会让人昏昏沉沉、食欲不振,空调、冷饮可以短暂消除燥热、提振精神。比起热腾腾的炒菜,凉拌菜制作简单、开胃爽口,还可以解暑降温。但凉爽中暗藏安全及健康隐患,贪凉可能会引发身体不适。“考爸考妈”们要尽力保证孩子的饮食营养充足、均衡、卫生。

食养健康,莫贪凉

夏季如果大量摄入冷藏食物,人体胃黏膜血管受到刺激,可能出现痉挛性收缩,胃粘膜也会缺血,进而出现上腹阵发性绞痛和呕吐等症状。另外,闷热天气下如果立即进食过冷的食物,由于温差较大,可能会刺激口腔及食道黏膜,反射性地引起头面部肌肉、血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等一系列症状。高温时,机体内胃酸以及胃蛋白酶分泌也会减少,胃部杀菌及免疫能力会随之降低,更容易发生胃肠道感染。

中医理论认为,夏季阳气外越而体内阳虚,应少食生冷。青少年脾胃功能薄弱,不健康的饮食行为,如贪凉、过食、偏食等,易导致脾胃运化失调,气血不足,不能满足生长发育需要,容易出现消化不良、积食等情况。

因贪凉影响健康得不偿失。想要感觉凉爽,可以适当、安全的食用低温饮品及食物。此外,心静自然凉这句俗语也是很有道理的,考生如能做到神清气和、心情愉悦、胸怀开阔,自会摆脱燥热带来的困扰。

冷饮好喝,要健康

冷饮对于大多数青少年来说是抵挡不了的解暑神器,选择哪些冷饮、吃多少、怎么吃才合适呢?

1. 冷饮的选择

“冷饮”可能是水、添加了某些物质(如糖)的饮料或者含奶的冰淇淋等食物。

如果是冰镇白开水,青少年可结合实际天气状况,每日少量饮用,配合充足的常温白开水,可以补充水分,也可帮助消除暑热,建议青少年每日饮水量至少1200ml-1400ml。如果是含糖饮料,就要限制摄入量了,即便是鲜榨果汁也不例外。目前的“无糖”饮料大都使用了代糖,虽然没有能量负担,但多数研究认为过多摄入代糖可能影响健康。而鲜榨果汁中含有大量游离的果糖,水果被榨成果汁后更容易进食,一不小心就会喝多造成糖超标。

如果是冰淇淋、雪糕类冷饮,除了高糖外,还需注意食品卫生及添加剂问题。首先要从正规渠道购买正规产品,注意生产日期及保质期,查看食物成分表,尽量选择成分简单、不含反式脂肪酸的品种。

2. 冷饮的正确食用

(1)注意时机:冷饮中除了水分,还有糖、蛋白质、脂肪等物质,能量远高于水。另外液体饮品种类较大,可能挤占胃容量或冲淡胃酸,因此不建议在饭前或剧烈运动后大量进食冷饮。

(2)适量摄入:青少年如果既往身体健康,可以每周进食3-5次冷饮,每次进食一瓶饮料或者一个冰淇淋。体弱或存在慢性疾病的孩子建议减少频次及食用量。喝饮品或进食冰淇淋时建议缓慢摄入,避免刺激消化道黏膜,引发身体不适。

3. 自制解暑饮品

市售冷饮有健康和安全风险,高考这几日,建议考生暂时告别冷饮,选用更安全的解暑饮品消暑。家长不妨尝试家庭自制解暑饮品,比如国民饮品绿豆汤。

材料:绿豆一小碗,10倍于绿豆的水量

做法:(1)绿豆洗净,冷水浸泡1小时。(2)取砂锅,放入泡好的绿豆,加冷水,一般绿豆和水的比例1:10左右。(3)大火煮沸,再小火熬10-20分钟即可。如果颜色发红,可以少量挤点柠檬汁。特别提示,尽量不放糖或者少放糖。

凉菜爽口,重安全

凉拌菜是夏季餐桌上的常客,这类菜品的制作过程相对简单,比如常见的凉拌蔬菜,大都只是洗净了直接凉拌或是短暂焯水后,再加入调味品拌制而成,这样看似简单的过程却也颇有门道,一些关键步骤上的大意可能会导致食品安全问题。如何安心吃上可口的凉拌菜呢,以下三点很重要。

1. 保证食材卫生及安全

和热菜相比,凉拌菜大多没有高温处理过程。即使食材经过焯水处理,为了保证口感与色泽,操作时间也都非常短,所以可能残留较多的细菌等微生物,而夏季气温高、湿度大,很适合各种致病微生物繁殖。如果制作过程中,案板、餐具等不够卫生,制作凉拌菜的原料没有洗净,或做好后储存时间过长、储存温度不够低等,都会给致病微生物的繁殖创造条件。另外,部分豆类如芸豆、毛豆等食材本身含有有毒蛋白质,生吃或简单焯水不能有效去除毒素,进食后容易引起食物中毒。因此,此类食材凉拌时一定要彻底煮熟煮透,以免考生因食用未熟透的这类食材,引发身体不适,影响考试状态。

2. 注意食材选择

黄瓜、西红柿、生菜、甘蓝、冰草等都可以直接凉拌后食用,而有些蔬菜则需要焯水后再凉拌,比如十字花科的西兰花、菜花等,这类食材焯水后纤维素更易消化,口感也更好。含草酸多的蔬菜,如菠菜、竹笋、茭白等焯水后可去除草酸,更有利于钙质吸收。

另外,部分蔬菜并不适合用来凉拌,如淀粉类蔬菜中的芋头、山药等,未经加热的话,其中的淀粉颗粒不好消化,不适合胃肠功能不佳的少年儿童。肉类食物因含有较多蛋白质和脂肪而容易变质,凉拌后微生物会迅速繁殖,保存环境不当的话,可能进一步引发食用安全问题。

还有一部分凉拌食材能量较高,不可多吃,如常见凉拌食材腐竹、花生、鸡爪等,吃起来不油腻,但是脂肪含量高,所以能量较高。比如100g花生约有150粒,其能量约为313千卡,而100g米饭体积为2小碗,能量才346千卡。对于正值青春期的



杨文利:北京儿童医院临床营养科主治医师,注册营养师,医学博士

毕业于首都医科大学儿内科专业
首批国家规范化培训儿童临床营养师
中国中医药信息学会食疗分会理事
中国临床营养产业创新联盟专家委员
儿童医药健康产业发展专家委员
JPGN中文版营养专刊青年编委

的考生来说,每日摄入花生(坚果)10-15g,差不多15-20粒即可。除了常规凉拌菜,现代饮食中还经常见到蔬菜沙拉,其主料蔬菜没有问题,但是调味的沙拉酱却能量颇高,其中脂肪含量高达80%-98%,且多为不优质的饱和脂肪酸。如凯撒沙拉酱每100g能量约542千卡,而一份蔬菜沙拉中至少会放入25g酱。提示大家别忽视了这类配料的威力。

3. 注意食物储存

有一种嗜冷细菌名为耶尔森氏菌,广泛存在于猪、狗、牛、马、羊、兔、鸽等动物体内,即使在冰箱中也能继续繁殖,进入人体适宜环境后会大量繁殖,如果食用上述食品前没有充分加热,很容易引起胃肠炎,导致腹痛、腹泻等,免疫力低下者甚至可由此继发败血症。

因此,掌握正确的方法,学会合理储存食材非常重要。首先,冰箱不要长时间存放食物,腐败食物应立即丢弃,避免污染其他食物。其次,冰箱应定期清洗消毒。夏季每周1次,其他季节至少每月1次。清理时可用0.5%的漂白粉擦洗,然后擦净即可。此外,不要把冰箱塞得满满当当,要留一些空隙保证冷空气的顺畅流动。