



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

健康度夏这样做

随着高考结束,考生和考生家长都要转入下一段全新的生活状态。这个暑假正是一个承上启下的过渡期,全家人适度放松身心的同时,如何能够健康度夏也颇有讲究。



栗达:首都医科大学附属北京儿童医院临床营养科主管医师,注册营养师

硕士研究生,毕业于美国哥伦比亚大学
以第一作者在sci、中华等期刊发表文章数篇
专业擅长:消瘦、肥胖饮食指导;血液/肿瘤/儿童糖尿病、慢性肾脏病营养干预

推荐几款可自制的“消暑”饮品:

1. 饮品:

自制柠檬红茶:取一小撮茶叶放入白水中、依据自己口味放入柠檬片。

自制菠萝绿茶:取一小撮茶叶放入白水中、依据自己口味放入菠萝片。

自制蜂蜜柚子茶:将蜂蜜及柚子碎泡入水中(蜂蜜属于糖类,注意不要多放)

2.“追剧伴侣”:

香蕉燕麦酸奶昔:将香蕉、煮熟的燕麦、酸奶放入辅食机/料理机/果汁杯中,搅30秒即可。

胡萝卜苹果奶昔:将胡萝卜、苹果、牛奶放入辅食机/料理机/果汁杯中,搅30秒即可。

苹果坚果酸奶杯:将坚果/坚果碎及苹果块撒在酸奶表面。

卸下备考压力的考生们可以利用这个假期将身体调整、恢复到最佳状态。虽然高考已经结束,但每日保持膳食的多样性仍不能松懈。需要注意每餐的食材搭配,保证均衡膳食。三餐最好都有一部分主食、一些蔬菜再搭配一点肉类和蛋类,按照青少年膳食宝塔的要求,全天最好能摄入谷薯类250~300g,再添加适当粗粮,比如小米、薏米、燕麦等,特别是对于有减重需求的考生来说,粗杂粮最好占1/3左右;全

结束备考任务的考生们终于有了充裕的娱乐时间。聚会、打游戏、追剧等活动可以帮助大家释放压力,但需要注意的是,这些活动最好都安排在不打乱正常作息的时间进行,切忌熬夜娱乐。养成良好的生物钟,保证规律的睡眠和充足的营养,对于维持身心健康是非常重要的。依据人体的代谢情况和激素水平,我们每天都有最佳的进食时间和睡眠时

间。首先是餐点,日常生活中,三餐的最佳进食时间大概是在早7时左右,中午12时左右,和晚6时左右。如果不在最佳的时段进餐,可能会增加肥胖、高血压、高血糖的风险。其次,是健康的睡眠习惯。青少年应达到的睡眠时间是每天8~10h,除了保证全天的睡眠时间,入睡和觉醒的节律也非常重要。有些考生可能会想要通过晚睡晚起的方式来保证全

天摄入蔬菜450~500g,水果300g左右,新鲜的蔬菜水果含有丰富的维生素和纤维素,可以消暑润肠;全天摄入1个鸡蛋、3两左右的肉类;最后还要保证食用300g左右的奶及奶制品,主要包括酸奶、牛奶和芝士。

同学朋友聚会,大概率会喝一些饮品。夏季最好的饮品其实是水,通过定时定量饮水来消暑止渴,既经济又健康。饮料的能量都比较高,摄入过多容易引起肥胖,因此不建议日常大量饮用。如果是在家里鲜榨果汁,也要注意控制水果的量在300g左右。因为水果的糖分比较多,在榨汁的过程中还会破坏水果

健康饮食 注意饮食卫生

天气比较炎热,考生们可能会想吃一些生冷或冰镇的食物,这时一定要注意饮食卫生。尽量选用新鲜的食材烹饪,烹调前需做充分清洗,瓜果最好浸泡5~10分钟,烹调时尽量保证食物充分煮熟。在做熟后,注

意室温下存放不超过2小时,尽量不要吃隔夜的剩菜,如需再次食用,务必保证完全热透再进食。有些体重偏重些的考生会想利用这个假期减重,这种想法非常好,但前提是要用正确的方法。一些考生立志假期在家不吃主食或者不吃肉类来达到目标,这些做法都是不推荐的。节食减重不仅容易对身体造成伤害,还容易在停止节食后迅速反弹,建议有减重需求的考生到正规医院营养科,在专业医师的指导下健康减重。

规律作息 养成良好习惯

天的睡眠时长,殊不知这种做法除了会打乱睡眠的节律,还打乱了就餐节律,是非常不合理的。考生们在高考前保持着早睡早起的睡眠节律,大部分考生在假期过后也需要回归到正常的作息,如果在假期突然改变睡眠节律,假期结束时又需要强制改回,频繁的作息时间突变会打乱我们体内的代谢规律,出现失眠、激素紊乱等情况,影响身体健康。

适量饮水 慎选零食饮料

中的纤维素,所以大量饮用鲜榨果汁会增加肥胖的风险,因此,还是推荐大家直接吃水果。市面上有很多无糖饮料,添加特殊的甜味剂来替代添加糖,这些饮料虽然没有添加糖,但长期大量饮用也可能增加2型糖尿病和心血管疾病的风险,最好限制摄入量。考生在家追剧时手边总会有些小零食,大多数零食除了

规律运动 锻炼健壮身体

逐渐适应,缓慢加量。在规律运动期间,需注意保证充足的营养摄入,即使有减重的需求,也不建议在运动前空腹,除了不利于运动效果的提升,还可能出现头晕、低血糖等情况。在运动前可以补充一些含碳水化合物或者总能量较多

安全旅行 做好各项准备

前,注意保证手卫生。平时有食物过敏、糖尿病等慢性病的考生,需要提前准备好自己日常所需的药物,没有慢性病的考生也可以准备一些基础的止泻的药物。注意要在点餐时将自己的特殊要求告知服务员。也可以自行准备一

些轻便的、密封包装的主食,比如饼干、面包等,防止旅途中没有合适的餐厅可以用餐时,能及时补充身体所需能量。丰富多彩的暑期已经来临,祝愿各位年轻的朋友能通过这个夏天的积极调整,以全新的面貌迈入人生新阶段。