

明智选夜宵 加油为脑力

中国农业大学食品科学与营养工程学院

胡瑶琪 屈静雅 路上云

高考一步步走来,高三考生在巨大的学习压力之下,往往复习到深夜,通常要吃宵夜来补充营养,消除饥饿感。合适的夜宵可促进青少年学生生长发育,预防贫血、改善维生素和微量元素的缺乏,恢复体力,缓

解疲劳;但不健康、不科学地吃夜宵则适得其反。因此在无法避免吃夜宵的情况下,考生和家长更要注意如何吃、吃什么。理想的夜宵要具备低能量、低脂肪、高营养的特点,且在易消化的同时又有足够的饱腹感,不会引

起兴奋,最好有助眠的作用。

在进食时间及摄入量上,建议在睡前1~2小时进食夜宵,且不宜吃得过饱。通常情况下,夜宵的能量最好为晚餐的1/4,即200千卡上下。夜宵吃得过饱会使胃腹胀,压迫周

围器官;胃、肠、肝、胆等器官在餐后的紧张工作,也会传递信息给大脑,造成大脑活跃,引发失眠。且临睡前吃太多东西,往往会造成第二天早上的提前饥饿,所以夜宵尽量早吃,且适量清淡,以避免这种麻烦。

生活中常见的可用来制作夜宵的理想食材具体有哪些呢?我们给出几种具体食品供参考。

牛奶

众所周知,喝牛奶能够补钙。除此之外,牛奶中必需氨基酸的构成与人体氨基酸形式十分相似,且富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等营养物质,营养丰富且易于消化吸收。尤其牛奶中的色氨酸有利于安定情绪,保持抗压能力,充足的B族维生素供应也能调整沮丧情绪以及失眠。可以考虑睡前1~2小时饮用适量热牛奶,缓解焦虑的同时舒缓压力,促进睡眠。

豆类

人在压力较大时肾上腺水平会上升,血糖以及血压水平也会相应升高。豆类中丰富的钙元素和镁元素能够帮助控制血压,减轻焦虑程度。此外,豆类中特有的大豆卵磷脂对于维护脑力也发挥着重要的作用。

绿叶蔬菜

人在压力较大时往往伴随休息不足,睡眠不佳的状况。在这种情况下,细胞的更新、修复会发生障碍,从而容易导致消化系统及免疫系统发生紊乱。绿叶蔬菜中丰富



中国农业大学食品科学与营养工程学院学生课余时间进行试验。

本报记者 邓茜 摄

的膳食纤维能够帮助保持肠道通畅,此外绿叶蔬菜中含有丰富的抗氧化物质和矿物质,能够帮助提高抵抗力和抗压能力。

杂粮

缺乏B族维生素时会出现疲劳、虚弱、乏力、失眠甚至抑郁等症状,儿童出现异常惊声尖叫也可能与B族维生素缺乏有关。而一些粗粮和薯类中含有丰富的B族维生素,能够有效改善焦虑、紧张等精神压力。此外,大部分杂粮能提供缓慢释放能量的淀粉,这类食物在煮软之后比较容易消化,不容易给消化系统带来负担,也不容易造成血

糖的较大波动。且适量的碳水化合物摄入能促进脑部分泌神经传导物质,让脑部运作更顺畅。

酸奶

酸奶是以牛奶为原料,经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌(发酵剂),经发酵后,再冷却灌装的一种牛奶制品。酸奶的发酵过程使奶中糖类、蛋白质有20%左右分别被水解成为小的分子(如半乳糖和乳酸、小的肽链和氨基酸等)。经发酵后,酸奶更易消化和吸收,各种营养素的利用率得以提高,除保留了鲜牛奶的全部营养成分外,在发酵过程中乳酸菌还可以产

生人体营养所必须的各种维生素,如VB1、VB2、VB6、VB12等,是夜宵的绝佳选择。但考生和家长购买时要注意区分“酸奶”和“含乳饮料”,它们的营养价值不可同日而语,最好选择含糖量低的酸奶产品。

袋装糊状食品

奶粉、藕粉、杏仁粉、绿豆粉、黑芝麻糊等都可以作为夜宵冲糊食用。这类食品的效果与其配方有很大关系,建议购买无添加糖、非速溶型的产品,否则其中的糊精、糖浆或者白糖含量过高,易导致血糖上升过快,且饱腹感差,营养价值低。



下面列出了几个具体的夜宵食谱,供考生和家长参考。

牛奶糙米莲子粥

大米的米胚中含有γ-氨基丁酸,具有助眠的功效,因此最好选用糙米而非精白大米。

做法:

- 1.将糙米洗净,莲子提前在冰箱泡过夜或室温浸泡8小时。
- 2.将莲子和糙米一起放压力锅中,加入约6倍水煮成粥。
- 3.趁热混入牛奶,装

碗即成。

百合小米豆浆

豆浆中含有多种活性成分如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆多糖、大豆低聚糖、大量膳食纤维等。豆浆除了营养丰富,口感好,单位能量饱腹感强,也是一种夜宵的合理选择。

做法:

- 1.将大豆、小米分别淘洗干净。
- 2.将干百合泡发后洗净,将黄豆、小米、百合一同放入全自动家用豆浆机杯中。
- 3.加入适量水,按五谷豆浆键,待浆成,装碗即成。

鸡蛋青菜面

夜宵最好不要加辣椒等刺激性调味品,盐也不要放太多,避免人体过度兴奋,引起失眠。小白菜是一种富含钙而草酸低的蔬菜,适合煮食,营养价值较高。

做法:

- 1.将小白菜洗净,去根切段;将鸡蛋磕入碗中打散,加入两滴料酒和少量盐搅匀。
- 2.锅中放半汤匙油,加入花椒粉和小茴香翻炒,加入葱花炒香,添入适量水煮沸。
- 3.放入小白菜和挂面,

煮沸后转小火再煮几分钟,淋入鸡蛋液凝固后关火,加入盐调味即可。

藕粉酸奶羹

酸奶营养丰富、易消化、富含钙,非常适宜做夜宵,但从冰箱刚拿出时较凉,天冷时食用不便;且一杯酸奶体积较小,不能充分产生饱腹感,因此可以用热的藕粉糊来配合酸奶。

做法:

- 1.将藕粉加入热水冲成糊。
- 2.放置不太烫时,倒入酸奶。
- 3.加入蜂蜜调至淡甜味即可。

海淀区50余学校 今招毕业生

本报讯(记者 许卉)记者从北京高校毕业生就业指导中心获悉,“海淀区中小学幼儿园专场双选会”今天举行,50多所海淀区中小学幼儿园参加等。

参加招聘的学校包括北京市八一学校、北京市十一学校、北京市第一零一中学等22所中学,北京市中关村第一小学、育鹰小学、人大附中实验小学等26所小学,六一幼儿院、美和园幼儿园等7所幼儿园。毕业生可登录北京高

校毕业生就业信息网(<http://www.bjbys.net.cn>)查询参会学校名单。

有意向的毕业生,可携带简历到北京高校毕业生就业指导中心(北京市海淀区西三环北路甲2号理工大学国防科技园1号楼一层)参加现场招聘,了解岗位信息。招聘会时间为11月28日9:00—12:30。

招聘会面向北京地区20余万高校毕业生及部分外省市院校毕业生开放。毕业生凭学生证或简历免费参会。

千余优质岗位进高校



毕业生在求职现场了解岗位信息。 本报记者 许卉 摄

本报讯(记者 许卉)11月22日,“英才聚昌”进高校选聘活动在中央财经大学(沙河高教园校区)举办。昌平区纪委等32家机关单位、北京未来科学城发展集团有限公司等22家企业,现场发布2019年招聘信息。选聘职位包括450个行政机关、事业单位岗位,以及超过1000个国有企业和民营企业岗位。

以北京未来科学城发展集团有限公司为例,此次人力资源管理、企业经营管理、房地产管理、金融、软件工程等5个岗位计划招聘16人。该公司招聘负责人介绍说,公司具有完善的薪酬福利体系,除正常缴纳的五险一金外,还为员工提供补充医疗、意外险。昌平区人力资源和社会保障局负责人表示,对此次活动入选的应届毕业生,将提供落户、人才公寓、创业资助、重点培养等支持。其中,毕业生创业的小型、微型企业,如果入驻昌平双创服务平台,且注册、纳税都在昌平区的,可享受租房补助,面积不少于100平方米,补助比例不低于30%。

本次通过公务员招录、选调生选拔、事业单位公开招聘和企业人才引进等方式,昌平区计划重点选拔经济类、建筑类、土木类、设计类、信息与通信工程类、计算机类、生物医药类、化学类、教育类、医疗卫

生类、环境工程类、管理类等相关学科的重点高校2019届优秀毕业生。具体选聘要求为:2019年全日制本科及以上学历且取得相应的学历学位。其中,非北京生源本科毕业生一般不超过24周岁;硕士研究生一般不超过27周岁;教育、医疗卫生类别研究生年龄一般不超过30周岁;博士研究生一般不超过35周岁。

在此次选聘的职位中,公务员和选调生招录纳入北京市公务员统一招考程序。按照报名、笔试、面试等环节,昌平区事业单位招聘岗位将在2019年4月后发布正式招聘信息,毕业生届时可关注北京市和昌平区人社局网站。对机关事业单位报名意向的应届毕业生,符合条件的将优先安排实习。此外,区属国有企业和民营企业招聘原则上也统一采取公开招聘的方式进行。

报名参加昌平区“英才聚昌”选聘活动的2019年优秀应届毕业生,可获得六个方面的就业服务:高校毕业生自主创业奖励政策讲解;创业孵化基地吸纳高校毕业生创业奖励政策介绍;高校毕业生创业培训;高校毕业生面试指导;高校毕业生就业动态跟踪服务;高校毕业生档案接转一条龙服务。