

中高考在即,饮食上避开这“四忌”

医生提醒:一日三餐科学搭配,不宜油腻

中考、高考在即,对很多家长来说,怎么让考生吃得好、吃得营养是一件很上心的事情。考生到底该怎么吃?又有哪些饮食禁忌呢?南京市中西医结合医院脾胃病科孙刚副主任中医师建议,一日三餐应注意主食、果蔬、肉蛋奶等食物的科学搭配,菜肴不宜油腻,以清淡为主,避免过咸过辣。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



一日三餐各有侧重,晚上复习不建议喝浓茶咖啡

“早餐一定要吃饱,但是不要吃撑,早餐食谱中的各种营养素含量大致占全天供给量的25%~30%,可以补充一个鸡蛋或者一杯牛奶,主食最好以杂粮粥为主,便于肠胃吸收。”孙刚介绍,小米性微凉,健脾和胃,对于炎热的夏季和经常久坐复习、肠胃较弱的考生来说,小米粥也是不错的选择。

午餐的饭菜要丰盛一些,各种营养素含量一般占全天供给量的35%~45%,上午考生体内的热量和各种营养素大量消耗,午餐应该吃好,保证充足的热量和各种营养素。孙刚建议,午餐的肉类以容易消化和吸收的鱼肉为主,鱼肉富含维生素及矿物质,有益于护眼、健脑,对于冲刺阶段的考生很适合。“遇到湿热的天气,可以吃一些鲫鱼,有健脾利湿的功效。此外,豆制品和清爽可口的应季蔬菜也应在午餐中。”

晚餐则应以蔬菜为主,荤菜为辅。口味清淡易于消化,

有利于抗疲劳和养神醒脑。孙刚建议考生吃饭以八分饱为宜,过饱不仅造成胃肠负担不易消化,还会降低思维效率,不利于考生复习和考试。“晚上复习冲刺也不建议喝浓茶咖啡,以免过度兴奋,不利于白天保持良好的精神状态。睡前也不宜过度饮食,因为中医认为‘胃不和则卧不安’,晚上吃得太多影响睡眠。”

如果有的考生因天热、压力导致食欲不佳,可选择一些开胃的食物,比如洁净清爽的黄瓜、热饮的百合绿豆汤等,都是不错的选择。

准备考生饮食,避免这四个误区

误区一:为了增加花样和营养改变孩子饮食习惯

这种方法在短时间内并不奏效,还可能让孩子肠道不耐受,出现腹胀、腹泻等症状,严重的还可能出现过敏。因此,家长应该尊重孩子平时的饮食习惯,不要一味追求花样忽略了孩子的感受。

误区二:服用营养品来增加营养

有些家长觉得光吃饭菜还不够营养,希望孩子服用营养品来立竿见影。但很多保健品声称的功能属于过度包装、过度宣传,效果也因人而异。滥用保健品可能会导致不吸收、腹胀腹泻等不良反应,严重的甚至伤害肝肾功能。

误区三:怕热贪凉

由于中高考期间天气开始变得炎热,很多考生喜欢吃冷饮、凉拌菜、冰镇的西瓜等食物,但这样可能会引起肠胃不适。尤其是进出空调房间,切忌贪凉,可能会导致空调病,出现鼻塞、头昏、乏力等症状。

误区四:食物只重视营养忽略了均衡

由于考前复习紧张,脑力消耗较大,不少家长担心孩子营养不良,于是不惜整天大鱼大肉。实际上这样高营养的大量进食反而容易造成肠胃疲劳,食物在肠胃中消化需要大量血液,脑内血液相对供氧减少,思维会不敏捷,影响复习和考试。

延伸阅读

进入考试冲刺期 这些“开挂饮食”管用吗

“吃点什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要有以下几类。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有

益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风“种草”。专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任医师杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”

对于“多吃主食会犯困”这一说法,冯一谈到,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,实现“抗饿又醒脑”。 新华社

“绑沙袋跑步瘦得更快”,是真的吗

医生提醒:普通人盲目“加重量”,小心伤膝伤踝又伤腰

在运动爱好者中,绑沙袋进行负重训练逐渐成为一部分人的训练方式。许多人认为,这样既能增加运动强度,又能提升燃脂效率,可谓一举两得。然而这种负重锻炼的方式,真的适合普通人的日常锻炼吗?

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

记者注意到,在社交平台上,一位50岁的退休大叔就晒出了自己的减重招数:下午五点后不吃东西,绑4公斤沙袋散步半小时,成果则是五个月瘦了41斤。评论区里,有网友附和称“坚持绑沙袋走路96天了,累计减重31斤”;不过也有网友“叫苦”,“我也走过,半个月,膝盖积液,半月板损伤”。

“不建议普通人群在日常运动中盲目‘加重量’。”南京市中医院(南京市体育医院)运动处方师刘浩升指出,绑沙袋跑步只适合于专业运动员在短期内为了提高专项体能成绩而进行的训练,普通人不要盲目跟风。

据悉,在散步时绑沙袋容易造成肌肉代偿。过度使用会

让小腿受力越来越多,导致腿型变粗、肌肉越来越僵硬。那些希望通过负重散步瘦腿的人,反而会适得其反。跑步时,则更不建议“负重前行”,“不然的话,很容易造成膝关节、踝关节甚至腰部的损伤。”

刘浩升解释,正常跑步,落地时有冲击力,一旦在小腿挂上沙袋,身体重心会改变,落地的角度也会随之变化。“膝盖的半月板、髌骨以及韧带的承受力会成倍加重,可能引发膝痛、髌腱炎、滑膜炎,甚至增加崴脚的风险。”

此外,跑姿也会被迫“变形”。因为沙袋的重量会让人不自觉地抬高脚或腿,导致整个跑姿出现代偿性改变。“想要

达到健康状态,正常走到八千到一万步就可以了。想要减脂,把速度走快一点,达到减脂心率就完全足够,不需要靠负重。”刘浩升说。

“刚才在门诊就接诊了一位体重较大的患者,他本想通过绑沙袋增加负重来减重,结果小腿越来越痛,加上没有及时做恢复和拉伸,肌肉变得越来越僵硬、紧张,越运动关节和肌肉越疼。”刘浩升告诉记者,对于这种情况,通常建议换一种运动方式,比如游泳这类对关节压力较小的运动。运动后也务必多做放松,同时增加一些肌肉力量训练来保护关节。

专家强调,运动首先要有明确的目标,其次运动方式必



网友分享绑沙袋运动

须与自己的身体情况相匹配。如果心肺能力和肌肉力量都不够强,盲目增加负荷反而会给身体带来负担,导致损伤。

“我们希望达到一个健康的状态,如果为了瘦而牺牲另一个维度的健康,那就得不偿失了。”刘浩升建议,锻炼时要循序渐进,选择复合型的、与自身评估结果相适应的运动方式,而不是一味追求“加重量”。

科学家揭示 癌基因调控新机制

新华社电 记者从哈尔滨工业大学获悉,该校生命科学和医学学部胡颖教授团队在癌症治疗核心靶点——癌基因KRAS的调控机制研究中取得突破。这一成果于5月27日发表在国际学术期刊《细胞》上。

作为人类癌症重要的驱动基因之一,KRAS在胰腺癌、结直肠癌和肺癌中突变率很高,是公认的“不可成药”经典难题。近年来,虽有靶向抑制剂上市,但患者往往在数月内快速耐药。

胡颖介绍,此次研究揭示了法尼酰化修饰驱动KRAS发生“液-液相分离”机制。这一过程会在细胞质中形成功能性凝聚体,加速结肠癌等肿瘤生长。研究同时发现,临床常用降脂药他汀类药物能有效干预这一过程,为精准治疗KRAS驱动的肿瘤提供了新的可能。在多种模型中,匹伐他汀表现出显著的抑癌效果,可有效逆转肿瘤对现有抑制剂的耐药性。