

备考期间怎么吃

今年中高考延期至六月底、七月上旬，炎炎夏日可能更考验考生。无论是复习备考，还是临场考试，学生身心可能处于高应激状态，对消化循环系统及心理活动都将产生刺激。因此，我们应从营养学角度入手，如何通过科学合理的饮食，保障高效的行为，为中高考学生保驾护航。

第一，饮食(食品)安全第一
夏季高温为微生物繁殖创造了有利条件，增加了食品腐败变质的概率。为了身体健康和食品安全，这段时间要减少外出就餐或外卖频率，家庭制作饮食也必须保证食材新鲜，现做现吃，不吃隔夜菜。值得注意的是，这个时段，全家围坐在一起吃饭更能享受家庭温馨的氛围，缓解考生和家长的紧张情绪。

第二，迎考前期及考试期，避免大换食谱

考生家长需合理安排考生一日三餐，谨记要与学生日常饮食习惯保持一致，不搞特殊化，考前尤其要避免大换食谱，特别是考前三天不要突然吃一些不经常吃的食物，以免引起考生消化道不耐受、胃肠不适等反应。

第三，在保证奶、蛋、蔬果时，要注意荤素搭配，营养均衡

不少家长认为吃得越多，或大鱼大肉，才

能保证充足营养，实际上考生脑力活动强度大，消化道处于应激状态，此时更应强调各类营养素全面均衡、易消化吸收，须保证充足的B族、C族维生素和优质蛋白质的摄入。

1.保证每天喝含钙及维生素D丰富的牛奶或酸奶300毫升~400毫升。

2.保证每天食用一定量且富含优质蛋白质、钙及脂溶性维生素的荤菜200克~250克及一个鸡蛋。

3.保证每天食用富含B族、C族维生素和纤维素的蔬果和主食。蔬菜500克，水果200克~300克，主食250克~350克。

4.保证每天1200毫升~1600毫升白开水或矿泉水的摄入，如出汗多，特别是炎热天气，应增加饮水量。

5.正餐间，两餐或三餐点心以水果、酸奶、红薯或玉米等为主，每周可用3~5次坚果类食品(每次10克)。

第四，养成良好饮食习惯

对考生而言，要做到不挑食、不厌食，定时定量进食。培养良好饮食习惯，不仅仅对备考期间，对自身健康亦有长远益处。合理选择健康零食，如坚果、酸奶、水果等。做到足量饮水，少量多次，不喝或少喝含糖饮料，更不能用饮料替代水。夏季天气炎热，切忌贪图凉爽常喝冷饮，饮用过多易造成腹泻、伤脾胃。可以选择一些清热解暑的饮料如绿豆百合汤、陈皮柠檬水、甘蔗马蹄水等。

第五，坚持体育运动

运动可以提高积极情绪，调节焦虑水平，放松心情，提高专注度，有助睡眠。尽管复习迎考任务繁重，在备考期间仍不能忽视体育锻炼的重要性。建议考生每天保持30分钟左右的身体活动，如散步、跑步、骑车等。

不少考生为抓紧最后的学习机会，常常熬夜复习，如果不能保证充足的睡眠，会影响到第二天的学习。

因此，考生应合理安排时间定点准时就寝。

据《文汇报》



健康生活

炎夏消暑 注意这些饮食误区

餐桌上顿顿不离苦味食物；绿豆汤当水喝……夏至过后，炎夏拉开序幕。为了消暑，很多人开启了这样的饮食模式。然而，这些真是身体喜欢的吗？

1 吃“苦”解暑应适度 过多反伤身

进入高温时节，苦味食物又成为餐桌上的主角。不少人只要觉得上火，就猛吃些苦瓜、野菜，喝苦丁茶等苦味食物来下火，但吃“苦”也有讲究，苦味食物并不适合所有人。

苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。但是脾胃虚寒者不宜多食和生食；平时大便溏稀、小便清长、面色苍白、常常手脚冰冷的人，大多阳气不足或脾胃虚寒，不宜常吃苦味食物。

2 绿豆汤消暑 体质寒凉不宜多喝

为了消暑，不少家庭每天都会熬一大锅绿豆汤当水喝。中医认为，绿豆性寒、味甘，具有清热解毒、消暑止渴的功效。但绿豆汤虽好，却不是每个人都适合喝，寒凉体质的人，尤其不宜过量饮用绿豆汤。

属于寒凉体质的人，常有四肢冰凉、腹胀、腹泻、便秘等症状

者，不能多喝绿豆汤，否则会加重症状，甚至引发其他疾病。绿豆中含有的低聚糖，易使人胀气，且绿豆属于不易消化的食品，这类人过量饮用会损伤脾胃。

患有高血压、高血糖等慢性疾病，需要每天按时服药(尤其是中药)的老年人，也要少喝绿豆汤。因为绿豆具有较强的解毒作用，可能降低某些药物的药性。

3 冰镇瓜果当主食 可能越吃越胖

夏天，人们普遍食欲不振，有些女性干脆不吃正餐，直接拿冰镇瓜果当主食，想着既凉爽又能减肥。

人们普遍认为水果热量低，替代米面等主食，既可以美容，又可以减轻体重。但其实吃水果减肥很可能导致越吃越胖。这是因为许多水果富含糖分，吃得过多就会变成脂肪被身体储存起来。以西瓜为例：西瓜虽然脂肪含量低，含糖量却能达到7%至8%。另外，水果中的蛋白质含量极低，水果代替正餐，可能导致蛋白质缺乏，造成营养不良。

此外，夏天也不提倡多吃冰镇瓜果。无节制地吃寒凉食物，寒气也随之进入体内，寒伤脾，常见的表现是舌苔白腻，轻则腹痛、腹泻，重则恶心呕吐。

据《银川晚报》



小贴士

夏天这样吃才健康

天气酷热时，人体出汗较多，容易耗气伤阴，此时，人们常常是“无病三分虚”。老人和体虚气弱者更难以抵御酷暑，容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状。除了要及时补充水分外，还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质。因此，所选食物一定要清淡，不可过于油腻，否则易导致消化不良。山药、大枣、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳等都是夏日的进补佳品。

喝粥能健脾益气，可以适当喝些荷叶绿豆粥、薏米百合粥。老人、儿童、脾胃功能虚弱的人，熬粥时还可以放些淮山药、茯苓等，健脾胃的效果会更好。还可适当食用酸味食物，如西红柿、柠檬、草莓、葡萄、山楂之类果品，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，既可以预防因流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴。另一方面可在菜肴中加点醋，醋酸还可以杀菌消毒，防止胃肠道疾病的发生。

园艺日志

如何防止吊兰叶尖枯黄



资料图片

吊兰是常绿宿根草本，有很好的净化空气作用，非常适合家庭养殖。

养护吊兰常见的问题是叶片尖端枯黄，原因是多方面的。可能是强烈阳光直射，或触碰到晒烫的墙壁、铁架等造成的灼伤。吊兰喜阴湿，应悬挂于无阳光直射的半阴处，这样就可以避免强光灼伤造成的叶尖枯黄。吊兰喜湿润，而北方地区气候干燥，这是造成吊兰叶尖枯黄的主要原因。平时养护除了防止盆土长期过干，还要经常向叶面和地面喷水，或在花盆周围摆放水盆，以增加空气湿度。

另外，盆土一定要疏松透气，根部呼吸不畅会导致叶片发黄枯焦。施肥不要施浓肥，应薄肥勤施，避免肥害引起的叶片发黄。

吊兰生长迅速，1~2年要换一次盆，如果长期不换盆，盆内被根系挤满，透气性变差，养分缺乏，会直接影响吊兰的长势，造成叶片枯黄。

据《北方新报》

实用宝典

怎样判断红酒的优劣



资料图片

网上流传一种比较广泛的说法：红酒“挂杯”，品质佳。所谓“挂杯”，就是摇晃酒杯后，杯壁上留下的酒痕。那么这种判断方法正确吗？

影响红酒“挂杯”最主要的因素是葡萄酒的酒精度。酒精具有很强的黏性，由于酒精的挥发速度比水快，所以当酒精挥发后，水分表面张力就会越来越大，在表面张力的作用下，酒液就被拉扯并在自身重量的作用下下滑。所以，红酒的“挂杯”程度只与酒的黏性有关。

品尝是判断红酒品质的最主要手段。红酒是经过自然发酵酿造的，葡萄汁含量最高，葡萄中的糖分经自然发酵成为酒精。此外，红酒还含有酒石酸、果胶、单宁酸等超过1000种物质，虽然这些物质所占的比例不高，却是酒质优劣的决定性因素。

据《大河健康报》

味精不宜高温加热和凉拌

味精虽好，但也需使用得当。

1.味精不适合高温加热。烹调时，不要过早放味精、鸡精，菜肴出锅的时候放比较合适，而且用量越少越好。

2.味精不适合调味凉拌菜。味精、鸡精不易溶解，所以做凉拌菜最好不放，做馅料的时候也不宜使用味精。

3.做鸡汤、炒鸡肉时不必加味精。鸡汤、鸡肉，还有海带等食物自带鲜味，不必放味精、鸡精。

4.醋和味精不宜同时放。如果菜肴中放了醋，就不必再放味精、鸡精了，两种调味品混在一起味道也不怎么样。

据《当代健康报》