

“健康高考倒计时”系列报道②——

快来分享“高考学霸”们的营养食谱

今日女报/凤网记者 李诗韵
聊到高考,“过来人”总是有人欢喜有人愁——有同学抓头挠腮、深夜复习,却换来壮志未酬;有同学淡定如初、该吃该睡,反而喜上重点大学。

时至今日,我们总在想尽办法打探当年身边“高考学霸”们的学习经验。殊不知,轻松备考除了冲刺补习课堂知识,还需要拥有一个健康体魄,做好营养计划,或许更能让学子事半功倍!本期,今日女报/凤网记者特邀多名“高考学霸”,听她们分享各自的营养计划。



长沙学霸:均衡营养,女生多补充铁

黄雨桐(长沙雅礼中学学生,已被英国剑桥大学录取)



2014年高考即将来临,学校也敲响了倒计时的时钟。进入冲刺状态,同学们都在“各自发挥”,父母们也做好了“幕后”准备,给孩子备好各种保健品,用以补充营养。然而,“美女学霸”黄雨桐告诉记者,尽管学习高度紧张,但她从来没有吃过任何保健品,健康的身体归功于自己的高考营养计划。

专家来点评 >>

特邀专家:夏群英(国家二级营养师、女性营养学家)

“对于学习任务繁重的学生而言,一日三餐是健康的基本保障。”夏群英认为,黄雨桐的营养计划做的很到位,“吃饱”首先给身体提供了营养基础。在三餐计划里,她注重了营养均衡,更注意了“男

黄雨桐的父亲是一名医生,所以在她的备考计划里,营养充当了重要“帮手”。首先,一份有饱腹感的健康早餐是必需品。复习、考试期间,血糖是大脑直接利用的能量。如果不吃早餐或早餐吃得不好,上午第三、四节课时,血糖水平就会降低,产生饥饿感,反应迟钝,从而影响考试发挥。

其次,日常主食都做到均衡营养。营养要均衡,吃饱食物最重要,所以尽管天气日益炎热,黄雨桐都会坚持一日三餐,而主食以富含维生素和矿物质的杂粮、豆类为主,它们可以促进食欲;同时,要吃饱更要吃好吃好,因此优质蛋白质的摄入是关键。在她的饮食菜单中,鱼、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等含有丰富的DHA,可

女有别”的补充营养的方式,值得推荐。对于黄雨桐的“食物黑名单”,夏群英表示非常认可。因为刺激性食物和油炸食物都是容易导致腹泻的,而腹泻是导致身体脱水的直接原因,能引发乏

以提高大脑功能。增进记忆的食物都是“常客”,而新鲜果蔬的补充,也能帮她更好地消化,增进食欲。

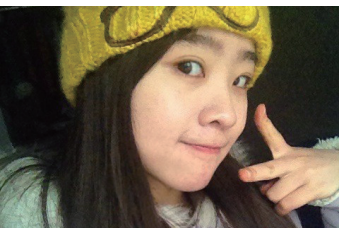
最后,黄雨桐分享了属于女生的营养秘密。由于女生与男生相比较,身体更需要补充矿物质,尤其是铁。而身体处于缺铁状态时,就容易思考力和记忆力下降。所以她平时会多吃含铁较多的食物(比如猪肝、海带、黑木鱼、鸡、紫菜、菠菜、芝麻、红枣、豆类等),以保持大脑思维的活跃。

当然,在黄雨桐的营养计划中也有“食物黑名单”——油炸食物从不吃、刺激性食物要避免、甜食减量吃、饮料换成白开水。她提醒同学们,备考期间要保证肠胃舒适度,所以这四类食物能免则免。

力、头晕等症,影响学习。最后,夏群英在黄雨桐的营养计划里作了一点补充——在书包里带上一盒巧克力,因为学习时间长,学生容易低血糖,备上巧克力能缓解症状,保持充沛精力。

岳阳学霸:五种营养,对症下药“药”

宋天媚(岳阳市第一中学学生,现就读于四川大学)



在岳阳市第一中学校园里,宋天媚是同学们眼中的“养生学霸”——相比埋头备考,熬出黑眼圈、黄皮肤的同学而言,她皮肤细嫩、双眸有神。

回忆高考冲刺,宋天媚认为自己“轻轻松松考两天”,还未回神,高考便成为了美好的回忆。而聊起轻松备考的“法宝”,她笑着告诉记者,“吃的对,睡得好,没压力就够了!”

专家点评 >>

特邀专家:唐大寒(中南大学湘雅二医院营养科主任)

“磷脂酰丝氨酸、蛋白质和DHA都是常用的抗疲劳,强记忆的营养素,维生素是人体每天都需要不断补充的营养,而蓝莓提取物是科学证实有助于视觉恢复的营养素。”唐大寒说,五大营

高考倒计时,吃什么才算对?宋天媚说,自己很重视补充营养,曾看过多家医院的营养科,然后制定了一份对症下药“药”的营养计划,其中“磷脂酰丝氨酸”、“乳清蛋白”、“蓝莓提取物”、“DHA”和“维生素”成为了五个关键词。

“记忆力下降”是宋天媚高考前最担心的问题,所以除了多休息,她还会补充“磷脂酰丝氨酸”这种有助提高记忆力的营养素,它对大脑细胞尤其重要。

其次,为了帮助抵抗疲劳,宋天媚的父母曾尝试为她加餐,补充更多蛋白质。而在蛋白质中,“乳清蛋白”是抗疲劳的最佳营养物品。除此之外,眼睛疼、视力模糊等越来越严重的眼

素的搭配,能给身体提供一个缜密的营养网,帮助身体吸收营养。

唐大寒说,高考学生随着用脑强度增加,“磷脂酰丝氨酸”和其他重要的脑内化学物质减少,导致考生记忆力减退,

部疲劳是宋天媚高考前的苦恼问题。尝试过营养专家建议的多种营养素,最终将“每周补充一次蓝莓鲜果或加工食品”的加餐纳入营养计划中,因为相比其他营养素,蓝莓美味又有效。

宋天媚说,DHA是多名专家推荐的营养素,是对人体很重要的多不饱和脂肪酸,它是神经系统细胞生长的一种主要元素,也是大脑和视网膜的重要构成成分。所以,尽管短时间内看不到效果,她还是坚持补充DHA。

最后,在宋天媚的营养计划里,每天接触的就是维生素。“好皮肤是水份养出来的。”她说,从小就喜欢吃新鲜蔬果,所以高考前也从不间断。她建议将这样的好习惯分享给备考女生,拥有好成绩也拥有好肌肤!

认知能力下降,所以,适时补充很有必要。而长期补充DHA确实有助活跃大脑思维,增强考生的记忆力和智力。同时,它们还可以有效地保护心脏,有助于维持心血管系统的健康。

株洲学霸:

午餐一半绿叶菜,晚餐多吃稀软物

黄萌(株洲市第一中学学生,现就读于北京师范大学)



早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少,这是老一辈常念叨的养生名言,却也是90后美女学霸的高考营养计划。

“不吃早餐最直接的结果就是饿昏头,然后注意力不集中。”黄萌告诉记者,之前在学校上课,从不觉得早餐重要,直到高考前期,学习和心理压力都很大,导致“一餐不吃,一天无力”。所以,在她的营养计划里,吃好早餐是第一步——“吃谷类食物、奶制品会更舒适,要避免吃油腻的早餐。”

对于备考的学生而言,午餐就成了支撑一整天学习的关键因素。黄萌说,学校的午餐是自由选菜,最初她喜欢吃肉食,但每天中午吃肉太多,下午就会出现腹胀、嗜睡等身体反应。所以,经过调整,她决定将午餐改为“一半蔬菜”为主,避开大鱼大肉的食物。

进入高考倒计时,黄萌在晚餐选择上依旧坚持“少吃”原则,因为她和父母达成重要的一致——从不“开夜车”补习,11时左右按时就寝。然而尽管按时睡觉,但在她的营养计划中,晚上加餐也是必不可少的,夜宵则以稀软易消化的食物为主,拒绝重口味,保持肠道清洁畅通。

专家点评 >>

特邀专家:唐大寒(中南大学湘雅二医院营养科主任)

“午餐各种营养素含量一般占全天食物供给量的30%~40%。”唐大寒介绍,午餐不仅是对高考学生一上午的紧张学习后营养的补充,而且是对学生下午听课学习的营养储备。所以,营养要多、且应做到搭配合理。一份健康营养的午餐中要有主要提供能量和B族维生素、膳食纤维的粮食类,要有主要提供优质蛋白质、钙、铁、锌、维生素A等的肉、禽、鱼、蛋、奶类,还要有主要供应维生素、矿物质和膳食纤维的蔬菜类,而其中若至少有一半的绿叶菜,会让身体更易吸收营养。

健康身边事

男子30年“目中无人”,手术帮他摆脱2000度近视

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 梁辉 梁丽娟)不爱打招呼,是朋友对岳阳市的彭先生最深刻的评价。面对调侃,彭先生急忙喊冤:“30多年,从不与人打招呼,不是我没礼貌,只是看不清。”近日,彭先生在湖南省人民医院眼视光医学中心接受了ICL人工晶体植入手术。4月23日,来医院接受术后复查的他向记者坦言,“结婚23年,我第一次看清老婆长什么样。”

“不损伤角膜组织、适合超高度近视、保障视力不退化,这些都是ICL人工晶体植入手术先进之处。”该院眼视光医学中心执行主任王华介绍,ICL人工晶体植入手术适合18—45岁且超过1000度以上的近视患者,患者术后的晶体调节能力不受影响。

肝胆专家“破例”手术,挽救17岁少女



供图/梁辉

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 梁辉)都说医者仁爱心,近日,为了挽救花季少女的生命,湖南省人民医院肝胆外科专家团队打破医学常规,给患有先天性胆总管囊状扩张症的17岁湘西少女小恬进行紧急手术。最终,手术成功,小恬也于4月23日康复出院。

“按医学常规,小恬的情况需要在半年后进行二次手术。”该院首席肝胆外科专家吴金术介绍,之所以考虑紧急手术,是为患者家属实际情况考虑。患者家境贫寒,手术推迟半年,意味着家庭要承担巨额医药费用,同时,患者也得承受巨大的身体疼痛。所以,在多名专家反复商讨后,决定了提前手术。

吴金术教授提醒,先天性胆管囊状扩张症是因先天性发育异常引起的疾病,通常不发病很难发现,而亚洲人发病率很高,女性和男性的发病率之比为4:1。因此,孕妇在产检期间一定要做好检查,避免宝宝患上此病。

