

吃得太好，肠胃不适；吃得太少，精神萎靡……

# 中考倒计时：一份营养计划帮你打好考前“助攻”

文、图：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘聪 通讯员 张亚娜 姚家琦

5月20日，中国学生营养日。恰逢全国中考倒计时，一些家长焦虑不已——别人家孩子都开始用各种保健品补身体，我们家孩子紧张到不吃不喝，该怎么办呢？

为了让广大家长重视孩子的营养问题，中国学生营养日这一天，湖南省卫健委、省教育厅和省疾病预防控制中心联合举办了“全民营养周暨学生营养日宣传活动”。现场公布的一组数据也让家长们感到震惊——中小学生超重肥胖发生率逐年升高，2017年达到14.4%，同时仍有8.4%和3.9%的学生出现消瘦和生长迟缓问题，营养不均衡现象尤为突出。

那么，究竟该如何科学制定孩子的“营养计划”？今日女报 / 凤网记者特邀权威营养学家，针对中考学生，开出一份“营养处方”。



扫一扫，  
分享健康知识

## 小科普 >>

### 癫痫患儿需注意什么

文 / 王苗 (湖南省儿童医院神经内科)

1. 癫痫诱发因素，如：呼吸道感染、疲劳、睡眠不足、情绪激动、滥用药物或突然停药，都可诱发癫痫发作。2. 患儿不能单独行动，外出要随身携带癫痫治疗卡，万一发作可得到及时援助。增强自我保护意识，禁止患儿参加登高、游泳等可能有危险的活动。3. 小儿生长发育旺盛，应给予高热量、高维生素、易消化的流质或半流质食物。平时让其多饮温开水，保持呼吸道黏膜湿润，禁油腻、辛辣、刺激性的食物或饮料。4. 应避免劳累，保证充足睡眠，因为睡眠不足可诱发或加重癫痫发作。每天看电视最好不超过半小时，对于闪光诱发癫痫发作的患者，应禁止其玩电子游戏。

### 脑瘫婴儿康复指南

文 / 颜丽萍 (湖南省儿童医院危重症医学一科)

脑瘫婴儿康复期该吃什么？1. 龙眼肉粥：用于小儿虚劳羸弱、健忘、贫血、多动多语等；2. 甘草小麦大枣汤：健脾益气、疏肝缓急，可降低大脑兴奋性，使人易于进入睡眠状态；3. 参枣桂圆粥：用于精神涣散、身疲乏力、脉细弱无力等心脾气虚型小儿多动症；4. 百合熟地龙齿汤：用于精神涣散、烦躁易怒、好冲动、睡眠不安，舌质红、脉细数或玄细之肾阴不足，肝阳偏旺型小儿多动症。

### 感冒的妈妈该停止喂养孩子吗

文 / 宋开花 (湖南省儿童医院呼吸一科)

妈妈患病时，如果只是一般的感染性疾病，如感冒、腹泻等，其实并不增加婴儿患病的机会，反而还可让婴儿从乳汁中获取母体对这些疾病所产生抗体而形成一种保护作用。因此，一般情况下，乳母患上感冒、腹泻等疾病时，并不需要停止母乳喂养。不过，是药三分毒，妈妈生病时，应在医生的指导下进行用药，且应告知医生自己仍在哺乳期，这样医生才能根据实际情况，开一些母乳喂养期间相对安全的药物，或者权衡是否需要中断母乳喂养。

### 宝宝不爱喝水，未必会上火

文 / 罗方伶 (湖南省儿童医院心血管内科)

夏天婴儿不喝水会上火？其实，4个月前的宝宝的主食是母乳或配方奶，母乳的88%都是水分，配方奶也是水分充足，足够婴儿所需。甚至，由于1岁以下孩子的肾脏还未达到成人的成熟度，不宜额外补充水分。若让1岁前的婴幼儿喝过多水，除了会造成喝奶量减少、体重增加缓慢，还会导致体内水分来不及排出。当体内血液的含水量过多，血液里的钠离子浓度太低，则可能造成电解质失调，严重时会引起抽筋等状况。

### 纸尿裤会不会影响孩子发育

文 / 陈爱冬 (湖南省儿童医院普外二科)

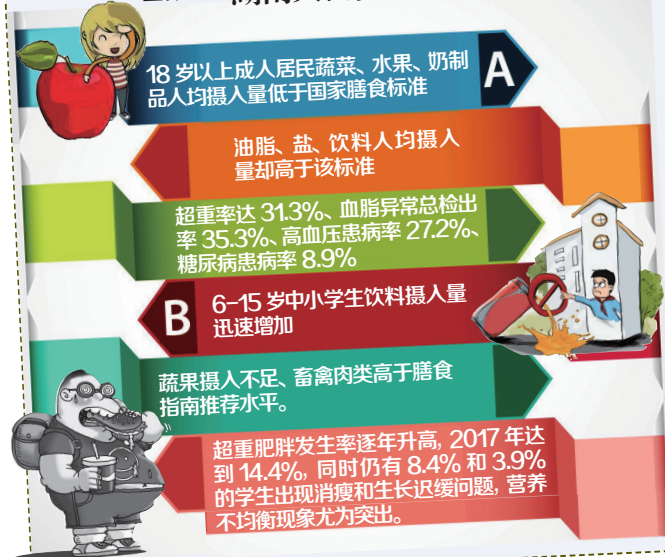
有许多人疑惑——纸尿裤会不会影响男孩子睾丸发育呢？其实这都是无稽之谈。纸尿裤的历史已超过50年，至今没有任何科学证明纸尿裤会影响男婴的生育能力。另外，“O型腿”、“X型腿”则更是与纸尿裤没有关系。其实，每个人在迈出人生第一步的时候，都是“O型腿”。随后，当他们花更多时间走路后，又会变成“X型腿”，等到十几岁时，膝盖和踝关节成一条直线，双腿才会呈现出正常的形状。

### 儿童失聪戴助听器的注意事宜

文 / 王敏 (湖南省儿童医院耳鼻喉科—头颈外科)

孩子失聪往往分为可治愈性和不可治愈性两种情况。可治愈性耳聋，如中耳炎、耳耵聍栓塞等，只需打消炎针或清洗耳道即可转好，如果硬配助听器，助听器放大的声音，反而会对孩子听力造成损伤。如果是不可治愈性的，那么配戴助听器一到两个月后，一定要去医院再进行听力测试，以便及时调整。戴上助听器后孩子从无声世界到能听见声音，有个慢慢适应的过程，经过训练，孩子一般能在佩戴3-4个月开始学说话。

## 数据 湖南人营养失衡，疾病日益突出



“以前的学生是营养不良，现在的学生是营养过剩。”湖南省疾控中心慢性病防治科科长金东辉说，大家眼下最关心的话题一定是——到底要让孩子吃什么？

“含铁食物摄入太少，容易贫血；拒绝含碘食物，就会“大脖子病”；缺钙缺锌，往往导致智力下降、长不高……”金东辉说，学生的营养并不是小事。此前，省疾控中心也进行过中小学生的营养调查，结果显示，中小学生对饮料摄入量迅速增加，蔬果摄入不足、畜禽肉类高于膳食指南推荐水平。

当然，不良的营养习惯不止影响学生时期。记者从金东辉分享的一组数据中看到，湖南成人的营养问题同样值得关注。

制图：碗碗

## 门诊 三大误区影响学生营养习惯

“每年考前都会有不少家长来请教营养指导。”游洁玉是湖南省儿童医院消化营养科的主任医师，也是全省知名的营养学家。她告诉记者，每逢中考、高考，她都会写科普来呼吁广大家长，千万不要给孩子增添“营养负担”。

### 错误一：每天鱼肉补脑

“吃鱼补脑，是很多家长的营养观念。”游洁玉说，大鱼大肉会给孩子肠胃造成负担。建议将鱼肉换鸡蛋，因为鸡蛋是神经细胞、神经纤维代谢物质的好来源，且容易消化吸收。另外，适当补充松子、核桃等坚果类食物，补充不饱和脂肪酸。

### 错误二：水果凉茶降火

“考试都是在炎热的夏天，孩子们最常见的降火办法就是喝冷饮。”游洁玉说，生冷寒凉食物食用过多容易伤脾胃，使人对食物的吸收能力下降。比如，过量食用西瓜容易导致湿热，引起便秘；而凉茶的功能不确定，如饮用不当，会引起肠胃功能紊乱。建议考生多喝白开水消暑。

### 错误三：考前食谱换花样

“总是有家长说孩子食欲不佳，除了紧张，其实也与吃的东西有关。”游洁玉说，家长随意改变膳食，对紧张环境下的肠胃来说，造成一种负担。建议日常生活规律不改变，特别是考试前三天，不要突然吃一些不熟悉的食物或不常吃的食品，但粮谷类食物不可或缺。

## 支招 一份科学的考前营养餐

### 01 早餐要吃好

早餐能量适当，蛋白质适量，碳水化合物要充足，最好起床后20-30分钟食用，补充至少600ml水。

推荐搭配：1、鸡蛋挂面(1个鸡蛋、面条100-150g、青菜200g)、1杯酸奶，1个苹果。



### 02 午餐要吃饱

午餐要补充充足的热量和营养素。

推荐搭配：主食米饭、馒头、面条等，150-200g，2-3份荤菜(鱼、鸡、牛肉、猪肉、猪肝、虾等)，2-4份素菜(白菜、豆腐、豆芽、胡萝卜等)，1份汤(骨头汤、冬瓜汤、紫菜汤等)。



### 03 晚餐要吃巧

晚上多较疲惫，食欲欠佳，应注意菜式多样及色彩搭配，可以配开胃菜。

推荐搭配：主食(米饭、馒头、发糕等，100-150g)，2-3份荤菜(番茄炒蛋、小排、动物肝脏、清蒸鱼、牛柳、猪肉等)，2份素菜(土豆丝、西兰花、皮蛋拌豆腐、醋溜白菜等)，1份汤(番茄蛋汤、酸菜汤、酸辣粉丝汤、芹菜汤等)。



### 04

夜间加餐可适当吃点易消化食物。

如粥、馄饨、面包、牛奶、苹果、燕麦等。

### 05

两餐之间可吃少量零食。

如坚果、水果等。

