

进入高考倒计时,饮食变得尤为重要,到底吃什么可以抗疲劳?怎么吃可以舒缓压力?什么东西最好别吃呢?家长作为孩子的后勤保障,一定要为孩子的饮食把好关。

高考倒计时 考生饮食要重视

需要补充的营养

血糖是大脑的直接能量来源,保证大脑的血糖供应,才能保持大脑的兴奋度。因此,要让孩子每天吃够主食,并且主食中应该有三分之一是粗粮,以保证血糖的缓慢、持续上升。

摄入足够蛋白质,蛋白质是一切细胞的基础,其中的谷氨酸还能起到活跃脑细胞的作用。富含蛋白质的食物包括肉、蛋、奶、大豆及豆制品。

适量的脂肪能帮助大脑提高记忆力。可以吃一些多脂鱼类(比如三文鱼等)、含油坚果类(比如核桃等)。

新鲜果蔬补充维生素和矿物质。

三个禁忌需谨记

切忌突然改变孩子口味。突然改变饮食习惯可能让孩子肠道不舒适,出现腹胀、腹泻等症状,严重的还可能引起过敏。因此,家长应该尊重孩子平时的饮食习惯,对主

食、蔬果和肉蛋奶进行合理搭配做到均衡膳食,营养全面。

切忌盲目服用营养品。部分保健食品所含成分跟包装上所述的营养成分并不一致,其声称的功能大多属于过度包装、过度宣传。保健食品可能会导致不吸收、腹胀腹泻等不良反应,严重的甚至伤害肾功能,考生及父母不宜盲目跟从。

切忌贪凉。不宜食用雪糕、清洗不净的凉拌菜、冰凉的西瓜等食物,以免引起肠胃不适。进出空调房间尤其要注意,不宜贪凉,避免出现鼻塞、头昏、乏力等空调病症状。

遇到特殊情况怎么吃

易疲劳。正常人的体内是一个弱碱性的环境,多吃碱性食物,维

持体内酸碱平衡,就能有效缓解疲劳以及减轻心理压力。我们常吃的食物中属于碱性的有:蔬菜、水果、菌藻类、奶类和豆类,而肉类、鱼、蛋和粮食属于酸性食物。因此,家长在为考生制订食谱时要考虑到这些食物的酸碱平衡。

压力大。心理压力过大时,身体就会大量消耗维生素C,所以要适当增加富含维生素C的水果、蔬菜摄入量,比如柠檬、桔子、橙、辣椒、番茄、萝卜、青菜等。食物中缺碘也会造成心理紧张,因此补充海带、紫菜等海产品也有好处。如果晚上经常熬夜复习,除了维生素C以外,蛋白质和葡萄糖、维生素A、D等消耗也会增加,这时可在睡前1到2个小时增加一顿夜宵,吃些易于消化,含蛋白质、维生素C丰富的食物。

痛经。引起痛经的原因有很多。如果单纯是神经紧张引起,就得从心理方面找出比较好的缓解

办法。若是考试中出现痛经现象,要及时和老师说明情况后,可以用热敷袋热敷,同时喝些生姜红糖水、玫瑰花茶。

没胃口。家长可以做一点清淡可口的食物,比如糖醋酸辣的菜肴,如韩国泡菜、水果泡菜就有开胃作用。还可以做一些醋溜的菜肴,比如醋溜白菜、包菜,茄汁类菜肴等,帮助增加食欲。此外,大麦茶可以帮助消食开胃,饭前喝一点罗宋汤、酸辣汤刺激消化液分泌,提高食欲。

眼睛累。为了保护视力,首先应补充优质的蛋白质和钙。同时,锌能够增强神经敏感度,锌还参与肝脏、视网膜组织细胞内视黄醇还原酶的组成,直接影响维生素A的代谢及视黄醇的作用。缺锌时视素质合成会产生障碍,从而影响着视网膜的辨色功能。因而补充维生素A的同时还应补充锌。(沈食药)



阴历、阳历、农历的区别

赛先生的背影

每当有朋友过生日时,许多人都会问一句,“是阳历生日还是阴历的?”除了这两种对日期的说法,我们还常听到一种叫做“农历”的日期,那么这三种说法到底有什么区别?

辛亥革命之后,中国开始采用西方的公历,俗称“新历”,与中国旧有的历法相对。1949年后则正式采用公元纪年。而阴历也叫太阳历,是以月亮围绕地球转动的规律制定的。阴历的一个月叫做“朔望月”。每月初一为朔日,十五为望日,“朔望月”是月相盈亏的平均周期。所谓“月有阴晴圆缺”,说的就是这个意思。

那么,旧有的历法是阴历还是阳历呢?其实都不算。中国自古的历法是一种阴阳合历,一般称为“农历”。很多人认为农历就是阴历,其实二者还是有差别的。阴历的时间和阳历相比,每年大约差11天。如果完全按照阴历来,可能不出五年,我们就要在夏天过春节了。然而这种情况并没有发生,因为中国的历法中有一项

伟大的发明叫“置闰法”。每19年中设置7个闰月,有闰月的年份一年383天或384天,称为闰年。比如2016年、2020年都是闰年。陆游的诗《蜗舍》中有:“麦因多雨损,蚕遇闰年迟”。

农历又根据太阳的位置,把一年分为二十四个节气,便于安排农业生产。所以二十四节气来自农历,而非阴历。但是,除了清明节之外,中国的其他传统节日都是根据阴历设置的。如今,属于汉文化圈的人们每年仍要庆祝春节、端午节、中秋节等节日。所以说,中国传统的历法是结合了阳历和阴历的一种阴阳历。它用置闰法填补了阴、阳历的时间差,又用阳历的规律制定了安排农事的二十四节气。在农历的时序中,人们的生活更加和谐一致,春耕秋收也得到了有条不紊的规划。日月相合的农历,其实价值远远超过了其他历法。它不仅是一种历法,更是上下求索的炎黄子孙们,千百年来生活经验与智慧的化身。(钟科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



栏目协办:四川省营养学会

从能量守恒定律角度讲,能量既不会凭空产生,也不会凭空消失,想减肥只有做到“入不敷出”才可能。每减少1kg脂肪组织就需要减少或丢失7700kcal热量,因此,减肥的你,只有比平时摄入的热量更少,或额外消耗热量更多,才可能减肥。

如果按照15天减1kg脂肪的速度来控制每日热量,可以如下进行,男性(轻体力活动)2250千卡/天的基础上减少300~500千卡/天,约500千卡/餐,这一餐可以这样吃:谷类50g+鸡蛋1个+牛奶250g+蔬菜250g+植物油5g;女性(轻体力活动)1800千卡/

减肥不能急

雷敏

天的基础上减少300~500千卡/天,约400千卡/餐,这一餐可以这样吃:谷类50g+瘦肉100g+豆腐50g+蔬菜200g+植物油5g+食盐2g。

减肥是一个长期、缓慢的过程,是让人养成良好生活习惯的过程。“一嘴吃不成个胖子,一天减不成个瘦子”,打持久战也是必然的,再说了,脂肪细胞也是有记忆的,“减得快,反弹的也快”。一般情况下,多数肥胖症的成年人在刚开始减肥的1~2个月,每个月可减重3~4kg;

此后,每个月可减重1~2kg是较适宜的。

减肥期间可以多选用全谷杂粮和薯类来替代精制谷物,增加膳食纤维的摄入,增强饱腹感。还可以增加蔬菜的摄入,因为蔬菜体积大、饱腹感强但热量很低。另外,在肉类食品中可更多地选择低脂肪的鱼虾和禽类(统称白肉),尽量避免高脂高热量的肥肉和荤油。烹调方式尽量选择少油的蒸、煮、炖、拌等。

(作者系河北医科大学第三医院营养师)



阿坝州反邪教宣传进校园



本报讯 近日,省反邪教协会、阿坝州科协、阿坝州反邪教协会、理县科协联合在理县朴头小学和理县通化九年一贯制

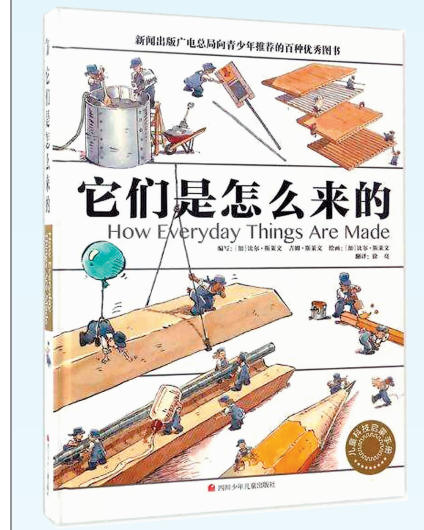
学校开展反邪教科普宣传教育进校园活动。

活动中,省反邪教协会专家、国家二级心理咨询师黄瑜作了题为《培育青少年健康心理和正确信仰》的科普讲座,孩子们与专家积极互动,现场气氛活跃。在“科普大篷车”展教设备体验操作环节,同学们有秩序地体验了“穿墙而过”“锥体上滚”“看谁滚得快”“听话的小球”等近20种科教展品,这

些科教展品充分展示了数学、光学、电磁学等方面的科学原理。同学们一边观摩一边实践操作,感受到了科学带来的快乐和科教展品的魅力,培养了同学们学科学、爱科学、用科学的意识。此外,省科协反邪教协会还分别向两所学校捐赠了《解困惑-传统文化感悟人生》《崇尚科学防范邪教》《科普常识》等科普图书及画册。(阿坝州科协)



《它们是怎么来的》 [加]比尔·斯莱文 著



推荐理由: 你知道吗?生产CD的原料是从沙子里提取的;肥皂是用脂肪做的;从树上采来的乳胶可以制成口香糖;粉笔源自微小的海洋生物……你使用的每一样东西都源自大自然。一起来探索69种常见物品从大自然中转变而来的过程吧。此丛书中快乐的工装小人儿用473个生产步骤、67个令人惊奇的拓展知识,生动地向我们展现了一幅现代制造业的迷人画面。那些让你感到好奇,而大人们无法解答的问题,在这本书里都能找到答案。

栏目 | 四川省民族科普工作队 协办 | 凉山州科协

高血压患者 应保持良好生活习惯

高血压一直是心血管病的危险病因之一。高血压病人在日常生活中应该特别注意哪些行为呢?我们一起来看看。

缓慢起床。早晨醒来,先在床上仰卧,活动一下四肢和头颈部,然后慢慢坐起,活动几次上肢,再下床活动,这样血压不会有大的波动。

温水洗漱。过热、过凉的水都会刺激皮肤感受器,引起周围血管的收缩,进而影响血压。以30~35摄氏度的温水洗脸、漱口最为适宜。

晨饮一杯水。早上起床漱口后饮白开水一杯,既有冲洗胃肠的作用,又可稀释血液,降低血液粘稠度,通畅血液循环,促进代谢,降低血压。

适当晨练。不宜剧烈运动,宜散步或打太极拳,以增强血管的舒缩能力,缓解全身中小动脉的紧张,有利于降压。

早餐清淡。一杯牛奶或豆浆,1个鸡蛋,适量的面包或馒头,加上清淡小菜即可。不可过饱,也不可不吃早餐。

晚餐宜少。晚餐宜吃易消化的食物,不要怕夜间多尿而不敢饮水或进粥食。进水量不足,会使夜间血液粘稠,导致血栓形成。

娱乐有节。睡前看电视不要超过2小时,不要看内容刺激节目。下棋等娱乐活动要限制时间,要控制情绪,不可过于认真、激动。

安全洗澡。洗澡水不宜过热,不要浸泡时间过长。

睡前洗脚。上床前用温水洗脚,然后按摩双脚及下肢,促进血液循环。(郭卫)

