

## 高考饮食 备考并非都要补

# 春夏之际注意饮食卫生

## 补充维生素 A 保护视力

### 饮食卫生不可松懈

高三学生的饮食注意事项,专家首先强调的便是饮食卫生问题。春夏之交,大量瓜果开始上市,学生们在大快朵颐之时,一定要小心病从口入,如生吃瓜果,食用前一定要注意洗净,用清水浸泡或用开水烫过,既能杀菌又能减少农药残留。

夏天气温升高,雨水增多,食物霉变指数较高,一定要及时冷藏保存,注意卫生。

### 备考并非都要“补”

目前学生中营养过剩、营养摄入不足的情况同时存在,饮食不均衡是导致这种现象的原因之一。不赞成学生高考前要补,学生体质不同,不是人人都适合进补,不要迷信保健药品,应辩证看待,盲目进补,反而可能导致身体不适。

高三学生除了用脑频繁,还普遍存在视力使用过度的情况,应该增加维生素 A 的摄入量。维生素 A 是维持视力正常的重要营养元素,适当增加摄入量有助于保护视力。富含维生素 A 的食物有胡萝卜、南瓜、红薯、动物肝脏等。

### 平衡饮食也很重要

高三学生考前复习阶段,大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗较多,再加上夏季天气炎热,胃口差且出汗多,摄入量不足与损耗过多,加重营养物质的不足,体质相对下降,免疫力降低。

高三学生该怎么吃?首先要按照中国居民平衡膳食宝塔推荐的饮食搭配,保证日常合理膳食搭配。此外,应适当增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素 A、B、C 等营养素的供给量。

### 食物搭配建议:

**主食:**以谷类为主,注意粗细搭配,适当吃些燕麦、小米、玉米等粗粮。  
**副食:**多吃鱼虾、禽肉、瘦肉、蛋、奶、动物肝脏等,以补充优质蛋白质和维生素 A、B 等;多吃红薯、老玉米、南瓜、红辣椒、香蕉、苹果、菜花、油菜、豆类等红黄绿色蔬菜、水果,补充维生素 A、C、矿物质和膳食纤维,起到保护视力、心血管健康及提高抗病能力的作用。

在全面膳食、主副食合理搭配的基础上,可根据个人体质等情况选用食、药两用的健脑食品,如核桃、桂圆、芝麻、大枣、山药、枸杞子、百合、莲子等,以消除脑疲劳,缓解学习压力,增强记忆。

还可多吃些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃子、西红柿、绿豆、黄瓜等。家长还可尝试巧用大蒜、姜、醋等调味品以增强食欲。

### 推荐清补汤:

#### ●莲子桂圆肉炖猪脑汤

**原料:**莲子 25 克,猪脑 1 个,桂圆肉 15 克,陈皮 1 块。

**做法:**莲子、桂圆肉、陈皮用清水洗净,猪脑浸于水中,小心挑去薄膜红筋,再用清水洗净,放入沸水中氽烫过,捞起沥干水分;将全部材料同置炖盅内,加入适量清水,隔水炖 4 小时,以少许盐调味即可。

**功效:**益气养血,健脾补脑

#### ●胡萝卜马蹄煲猪骨

**原料:**马蹄 100 克,胡萝卜 80 克,猪骨 300 克,生姜 10 克。

**做法:**胡萝卜洗净切块,姜去皮切片,猪骨斩件,马蹄洗净;锅中注入水烧开,放入猪骨焯烫去血水,捞出沥水;将高汤倒入煲中,加入所有材料煲 1 小时,加入调味料即可。

**功能:**健脾消食、补肝明目

## 推荐食谱:

### 一、早餐要吃好

早餐应占每日饮食量的 30%,考生早餐不可忽视。由于机体经过一夜的能量消耗,若得不到及时的补充,上午的学习能量就会不足,大脑等部位因营养缺乏而出现注意力不集中、思维迟钝、头晕、心慌、手抖、出冷汗等症状,久之,则会影响考生的学习及身体健康。早餐除主食外,至少应包括奶、豆、蛋、肉中的一种,并搭配适量的水果或蔬菜,补充足够水分。如肠粉加豆浆,面包加鸡蛋、牛奶,肉粥加蛋糕、云吞面等。

#### 推荐食谱:洋葱圈虾皮鸡蛋

**原料:**鸡蛋两个,虾皮适量,洋葱半个,橄榄油 1 汤匙,盐适量。

**做法:**洋葱从左到右切开,取洋葱圈来用。切好的洋葱圈尽可能高一些,这样可以很好地拢住蛋液,蛋液不容易渗出。点小火,锅中放入洋葱圈。待锅微微变热后,加入适量的橄榄油。油稍稍加温后,往洋葱圈内磕一个鸡蛋,撒上少许盐和虾皮。待一面煎至定型后,翻面煎另一面,煎至两面金黄,用筷子扎一下看没有蛋液流出即可。

**功效:**富含蛋白质、钙等营养物质,具有开胃、化痰、发散风寒、提神健脑的功效。

### 二、午餐要吃饱

午餐食物量占全天的 40%,午餐在一天中起到承上启下的作用,最好的方案是三菜或三菜一汤,几种菜中,肉(可以是鱼虾、禽肉中的一种)不能少,蔬菜最好占 2/3。汤水适量,以半碗汤为宜。

#### 推荐食谱:香菇红枣煲土鸡

**原料:**土鸡半只,香菇、枣、枸杞、食盐、姜、料酒、大葱、水。

**做法:**土鸡洗净,斩成两大块;锅中烧开水,将鸡块焯烫 5 分钟取出,水倒掉不用;将鸡块放入炖锅中,放

足量水,高火烧开锅,转慢火炖两个小时;准备其他原料。香菇洗净,放温水中泡发;红枣、枸杞冲洗干净,大葱切段,生姜切片;炖锅中加一大匙料酒、放生姜、葱段、红枣、枸杞、香菇,依口味添加适量盐,继续炖约一小时至肉酥烂即可。

**功效:**高蛋白、低脂肪、味美营养丰富。有益气养血、安神、明目、健脾和胃等作用。

**注意:**性味偏温,有明显温热者(主要表现为口干舌燥、心烦易怒、舌红苔黄等)不宜服用。

### 三、晚餐要吃少

晚饭进食量一般应占全日食量的 30%。过饱的晚餐,不但可影响胃肠消化及睡眠,还可导致脂肪的积累而发胖。过饱也会影响考生晚上的学习,建议考生晚餐要适量,晚上饿了,增加夜宵做补充。晚餐饮食搭配与中餐相似,但比较来说量少而易消化,较清淡些。

#### 推荐食谱:马铃薯焖牛肉

**原料:**牛肉 500 克,马铃薯 300 克,酱油 20 克,白糖 15 克,葱、姜各 10 克。

**做法:**将牛肉切成约 3 厘米见方的块状,马铃薯去皮切块;炒锅置旺火上,下油烧热,放入葱、姜、牛肉块炒香,加盐、酱油略炒,加入清水(与牛肉相平),旺火烧熟;撇去浮沫,改用小火焖至快烂时,加糖、马铃薯、料酒、味精,继续焖至牛肉软烂即可。

**功效:**健脾益气,和胃调中。

**注意:**脾胃虚寒易腹泻者应少食。如果晚上要熬夜复习,可在睡前一到两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,比如柠檬、桔子、橙、辣椒、番茄、萝卜、青菜等。白天则多吃鱼、肉等动物性蛋白质。

**夜宵应注意:**一要少量,二不要太咸,三不要喝浓茶和咖啡。如:香蕉 1~2 根+鸡蛋炒饭。(林世宁)



## 眼白鲜红 在给身体敲警钟



眼睛本来是黑白分明,好端端的眼白部分突然变得鲜红鲜红,可能会一点不觉得痛痒。这种情况西医叫做结膜下出血,中医叫做白睛溢血。出血量少者,很快可自行消散,不会造成失明。不过查找原因则格外重要,有时它可能提示是白血病、血友病等严重的疾病。

日前,某医院眼科门诊突然有一群人簇拥着一位七八十岁长者进来。其中一位小青年颇紧张地说:“我爷爷眼底出血了!”接诊他的医生注意到老人尽管神情紧张,但是神志清醒、步态平稳,只是右眼白睛红得发紫。经过详细检查后,发现老人视力还好,有轻度白内障,眼底有动脉硬化却没有出血,右眼球结膜全结膜下积血隆起。最后的诊断结果是白睛溢血,相当于西医学之结膜下出血。

这种病是指白睛血络破裂,血溢于白睛外膜之下的眼疾。很多人会把白睛溢血误以为眼底出血,正如本文开头提到那位老人的家属一样。严格地说,结膜下出血不是单独的眼病,只是多种眼病的症状。出血常仅仅局限于一眼,由于病因的不同可发生于不同年龄段。结膜下出血的边界清晰,常成片状或团状,也有波及整个球结膜的。量少则呈鲜红色,量多则隆起呈紫色,如果不反复出血,数天后颜色逐渐变为淡黄,一般 10 天左右可以消退至不留痕迹。

球结膜下出血本身不会造成失明等严重后果,但是一定要弄清楚它的出血原因。最常见的白睛溢血为眼部炎症如结膜炎、虹膜炎、急性青光眼等或外伤(眼外伤或头部挤压伤)所致,或可因酗酒、剧烈咳嗽、呕吐、大便秘结难解等诱发。自发的出血多见于老年人,高血压、糖尿病、动脉硬化等。发病时自觉症状不明显,一般多为他人发现。出血量大时,眼睛可能有胀感,瘀血沿眼球表层扩散,甚至引起眼睑周围皮下瘀血斑。

一些全身性疾病如白血病、血小板减少、过敏性紫癜、肾炎、血友病,某些传染性疾病如败血症、伤寒等也会引起白睛溢血,不过这类全身病所致者,往往是双眼都可见,伴有全身皮下出血斑。因此如果反复发作,应关注全身系统疾病的可能。

老人要是白睛溢血,尤其是反复出现症状者,一定不可忽视。因为老人相当多球结膜出血与血管硬化有关,其出血原理与出血性中风(脑溢血)是相似的,只是部位不同、预后也不同而已。可以说这是在给身体敲警钟了。

白睛溢血治疗简单,出血量少者,很快可自行消散。初起宜冷敷,两天后可酌情热敷促消散。中医称白睛溢血为色似胭脂症,认为多数与血热妄行或阴虚火旺有关,多从清热泻火、凉血活血治疗。

为避免再次出血,可以采取以下预防措施:积极查找病因,因眼病所致者,在医生指导下滴相关眼药水;心情舒畅,生活、工作有规律,不熬夜;避免吃辛辣刺激食物,不酗酒;注意眼部卫生,不揉擦眼睛。(陈辉)