

考生食谱以清淡为主

一日三餐营养清淡最重要

考生一日三餐要保证摄入足量主食、丰富的蛋白质以及一定量的蔬菜和水果。此外，应遵循少吃多餐的原则，在早、中、晚三餐的基础上增加课间餐和夜宵。

早餐要以米饭、面包等淀粉类主食为主，再添加蛋白含量高的食品，比如牛奶、鸡蛋，搭配草莓、番茄等维生素C丰富的水果或蔬菜。中、晚餐应注意主食、荤、素的平衡搭配。午餐要相对丰盛些，量要足。晚餐应以谷类食物和蔬菜为主，量相对要少一点。每餐主食女生摄入75~100克，男生摄入100~150克。晚上8~10时应该有个加餐，吃些容易消化的食物，不要吃过甜、过油腻的食物，以免影响睡眠。睡前可食用红枣枸杞小米粥、牛奶，或西红柿鸡蛋面等。有的考生晚上想靠喝咖啡来提神，但睡前喝则会因过度兴奋神经而影响睡眠，使第二天的精神状态变差。

高考已经进入倒计时，考生在忙着备考，家长每天大鱼大肉伺候不说，有的还要花费重金购买各种保健品，甚至到处求购进补偏方，想给考生补充营养，以希望其高考时发挥出色。其实，高考前考生精神高度紧张，肠胃吸收能力减弱，其食谱不用刻意更改，以饮食清淡、营养均衡为宜。



想补脑不用吃保健品

除了食补，家长还忙着让孩子吃各种保健品，以便让考生补充体力。每个人的体质不一样，而补品的功能也各有不同，吃不对可能会引起过敏、腹泻等不良反应。有些保健品对孩子的发育也有影响，所以最好不要吃保健品。

考前补脑可以吃点坚果（核桃仁、腰果等），坚果中丰富的不饱和脂肪酸和卵磷脂对大脑有益。但坚果中脂肪含量高，吃多了会增加胃肠道负担，建议每天吃15~30克即可。市场上出售一些核桃奶等饮料，其中有各种添加剂，出于安全考虑，不要选择这些来代替纯核桃仁。此外，蛋类、动物肝（肾）、大豆和豆制品、枣、深色绿叶菜等都是健脑食品。

（据《健康报》）

颜色深 根蒂凹 光泽润 果梗鲜

挑樱桃三字诀

又到樱桃上市时，记忆中的樱桃是小小的，常常用来形容“樱桃小口”。现在的樱桃品种繁多，多达上百种，市面上卖的多为中国樱桃和欧洲甜樱桃。中国樱桃是“小巧玲珑型”，个头较小，多呈浅红色。欧洲甜樱桃属于“肥胖型”，个头普遍偏大，颜色呈暗红。另外还有欧洲酸樱桃、毛樱桃等。一般情况下，挑选樱桃可遵循以下原则。

颜色深。一般水果都遵循一个规律，产地昼夜温差越大，水果就会越甜。颜色深的樱桃一般较甜，颜色浅的大多发酸。此外，颜色深的樱花青素含量高，有助于对抗身体内的自由基，抵抗衰老。

根蒂凹。樱桃大小是品种的问

题，和口感甜度没有关系。通常，大个樱桃的果肉韧性更好，小个樱桃果肉相对更柔软。挑

选时，可多注意樱桃根蒂处的形状，这个地方越凹，樱桃会越甜。

光泽润。成熟的樱桃光泽一定比较好。成熟健康的樱桃表皮会呈现出水果天然圆润的光泽，而那些暗淡无光、蔫蔫的樱桃，手感往往也是软绵绵的，不够新鲜，口感也



不好。**果梗鲜。**一般来说，新鲜的水果口感好，最理想的是直接去樱桃园里边摘边吃。在选购时记住，果梗是判断新鲜程度的重要标志。樱桃刚采摘的时候，果梗为绿色，放久了，便开始发黑，营养也就大打折扣，不建议购买。

最后，需要提醒大家的是，樱桃好吃也要适量，建议每人每天的食用量不要超过150克。

（马冠生）

天气干，吃南瓜红豆饭

刚进入夏季，很多地区风多雨少，气候比较干燥，人们常会出现口干、皮肤干燥的现象。此时，除了要多喝水，饮食调理也很重要。建议大家在每天膳食中，添加两样食材——南瓜和红豆。

南瓜是公认的保健食品，其肉厚色黄，味甜而浓。南瓜中对人体有益的成分包括多糖、氨基酸及多种维生素和矿物质等，其热量较低，经常食用，有健肤、防止皮肤粗糙的作用。

红豆富含淀粉，被李时珍称



为“心之谷”。它有良好的利尿作用，同时还有消肿减肥的功效。另外，红豆含有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美的作用。

这两样食物都不需要特别的加工，可以替代部分主食。红豆可煮粥、焖饭，南瓜同样可以和米饭一起蒸，把切成块的南瓜放在洗净、加好水的饭锅里面一起蒸，饭好了，南瓜也好了，一举两得。

（徐静）

周口晚报时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1. 经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2. 尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3. 有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。

名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以E-mail（电子邮件）形式进行，报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专

家筛选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369
15138290269 13592220015
E-mail地址：
283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 园田私房菜 本土功夫面	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明路南段	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369