

临近高考 营养专家支招“7+1”补脑法

随着高考临近,不少家长都为如何给孩子准备营养饮食而犯愁。今天,我们就请营养专家来为家长及考生们支招,科学合理搭配备考膳食。

高考生要关注免疫力和脑营养

对于即将面临高考的学生,原中国农业大学食品营养与安全系主任何计国建议,高考生要关注两个方面,一是免疫力,二是脑营养。首先,要保证基础营养,如足够的糖分,可以保证大脑的能量供应;足够的蛋白质、维生素和矿物质可以维持机体的免疫力、神经活跃的消耗等;其次,可以选择含有卵磷脂的食品如蛋黄、大豆、坚果等,选择含有 ω -3脂肪酸的食品如深海鱼特别是深海鱼以及亚麻籽油等。

在问到核桃中哪些成份对脑营养有好处时,何计国介绍,核桃富含多种对大脑有益的营养成分,比如亚油酸,亚油酸可以通过链延长、烯化形成花生四烯酸,进一步转化成前列腺素,具有扩张血管、降低血小板聚集性,从而促进血液流动性,保证大脑的血液供应。

“核桃等坚果类含有一定的 α -亚麻酸,但含量不高, α -亚麻酸属于 ω -3系脂肪酸,可以促进延长链转化为EPA、DHA是大脑必须,促进神经系统发育,也有降血脂效果,还有对视神经发育的促进作用。”

核桃等坚果类食品中对神经有益的一个重要成份是卵磷脂,卵磷脂也称磷脂酰胆碱,可以为机体提供胆碱,形成神经递质乙酰胆碱,从而维持神经系统的功能。卵磷脂从在于坚果、油料作物,但是食用油中不含卵磷脂,因为制油过程中,为防止油脂沉淀,卵磷脂被除掉了,所以坚果、大豆等油料作物、蛋黄等是卵磷脂的主要食物来源。卵

磷脂除可以形成神经递质外,也具有降血脂的作用。

何计国介绍,坚果类食品,富含B族维生素,瓜子、花生中维生素B1、B2含量非常高,经过一系列变化,将帮助新陈代谢,还利于身体发育。坚果具有良好的作用,但也是高能量食品,不宜过多食用,每天可适量摄入坚果类食品。

大脑缺“养”这样补 专家支招“7+1”补脑法

中国老年保健协会膳食指导专委会名誉会长孙树侠表示,通过13条标准判断大脑是否处于饥饿状态,并通过“7+1”摄入营养。

孙树侠介绍了13条判断大脑是否缺营养的方法:第一主食是否都是精米白面,粗粮摄入不足2两;第二是否偏爱甜品;第三是否通过喝茶、咖啡、饮料代替白开水;第四水果蔬菜每日摄入量是否不达标;第五每日是否不摄入肉、奶、蛋、鱼、豆类;第六是否不吃早餐且早餐不含蛋白质;第七是否很少吃坚果;

第八是否不喜欢吃鸡蛋;第九每日摄入食品品种不超过20类;第十是否将油炸食品当做早餐;十一是否从来不吃猪肝、鸡肝、鸭肝等;十二是否是素食主义者,不吃植物蛋白、坚果、豆制品等;

十三每日摄入素色蔬菜是否不超过一半。孙树侠表示,这13条判断大脑是否缺乏营养的方法,若有8条回答为“是”,则大脑缺少营养。同时,判断大脑是

否处于饥饿状态有是否经常感到疲倦、焦虑沮丧,喜欢打瞌睡,注意力不集中,记忆力减退的症状表现。

大脑处于饥饿状态,怎么办?孙树侠说,运用“7+1”营养补充法。“7+1”中的“7”是指蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、纤维素和水果。

孙树侠具体解释道,蛋白质、脑活动最基础物质,能提高中枢神经系统兴奋性,消除氨基酸缺乏导致的眩晕、健忘等症状;碳水化合物,脑力活动的能量来源,维持大脑正常功能,缺乏会引起头晕、心悸、出冷汗;脂肪,尤其是不饱和脂肪,健脑益智的重要物质,补充最佳脂肪,能够远离由于脂肪匮乏产生的抑郁症、注意力障碍、智力缺陷及精神分裂症;矿物质,保护和激发大脑,铁元素是智力发育的有利补充,帮助提高认知能力,锌元素是脑细胞酶的活性中心,加强注意力和记忆力功效;维生素,使大脑充满活力,某些维生素对大脑发育和功能运转意义非凡,纤维素和水果,大脑运转的能量主要靠血糖,保持血糖稳定离不开纤维素。

而“7+1”的“1”指能量,大脑每小时消耗11卡路里能量,休息时大脑也需要身体总消耗量的20%,能量不足则抵抗力下降。

在三餐之间,建议适量补充糖分,以“少量多次”的原则进行加餐。加餐过程中,可以选择中低血糖指数的食物,有利于长时间维持血糖的稳定。一根香蕉、几块饼干等都可以维持血糖水平的稳定,保证大脑的能量供应。

(来源:人民网)

患了高血脂,最好遵守饮食4法

高血脂者只要食肉有道、饮食有度,也可以像普通人一样,在享受美味的同时,控制好血脂。

每天至少3两米饭。对健康人群,我们建议每天吃4-8两主食。但对于高血脂患者,则应适当控制主食摄入,不要少于3两。这是保证大脑运作所必需的能量来源之一。

每天一两蛋白质。即每顿饭应摄入鸡蛋大小的鱼、肉、蛋、蟹等富含蛋白质的食物。体形偏瘦者可适当增加蛋白质的摄入,以保证身体有足够的养料合成肌肉,增强免疫力。

每天半两油。油脂可以为机体提供每日所需的脂肪。尽可能吃植物性油脂,少吃动物性脂肪;高胆固醇者建议吃茶籽油,茶籽油是所有植物油中,饱和脂肪酸含量最少的,只有6%,人体的吸收率也较高,但心脏功能不好者不能吃,否则易引发血栓或心肌梗死。

适当吃点黑豆。与黄豆相比,黑豆不仅含有黄豆所有的营养物质,还含有花青素和硒,具有抗衰老、抗肿瘤的作用。豆类食物富含卵磷脂,是细胞膜的重要组成部分,也是高密度脂蛋白的主要成分,可以把人体的胆固醇带到肝脏去代谢,有助于预防斑块形成,保护血管弹性。(来源:人民网)

专家支招防近视 牢记护眼口诀

针对儿童青少年近视高发问题,专家支招教你如何预防近视,保护双眼。

防控近视牢记“20-20-20”口诀

疫情期间,“居家上网课”模式让学生们户外活动减少,电子产品使用频率增加,近视发生发展的风险也随之增加。对此,全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团团长、温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳建议,在继续抓好疫情防控、推动复学复课的同时,也要逐步恢复并强化近视防控工作。

“做好‘三个20’(即用眼20分钟,要远眺20英尺超过20秒),掌握‘一寸一尺一拳’(即胸口离桌子一拳远,握笔手指到指尖要有一寸,看书作业要有一尺远),控制电子产品使用时长,养成良好的用眼习惯,做好线上教育的同时也将师生身心健康等方面都补充上来。”瞿佳说。

北京同仁医院眼科主任、主任医师魏文斌表示,疫情期间出现一些“挤眉弄眼”“歪头斜脑”,以及各种转动眼球为主的眼球运动操,这种运动其实是眼外肌的运动,对有一部分需要训练双眼视功能、斜视的小朋友有一定帮助,但是不能很好地缓解眼内肌肉的疲劳,因此不能减缓近视发展和视疲劳。

魏文斌介绍,眼球就像一架照相机,要拍清楚照片,需要聚焦在底片上。对焦的过程就叫调节,是依赖眼内肌肉的运动完成的。看近就像弹簧收缩,也就是调节紧张,看远就是弹簧舒张,也就是调节放松,过度的调节就可能导致近视。增加户外活动,增加看远的时间,就可以有效地放松调节。

孩子学习台灯色温要4000K以下

北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣介绍,《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》中提出,家庭照明光源需要采用三基色的光源,红绿蓝是三种基本色,三基色照明设备具有发光柔和、亮度均匀、无频闪、不刺眼等特点,因而被广泛应用于学校和家庭的照明设备。

色温是可以有色温测量,我们没有色温怎么办?郭欣说,一般产品说明书上会标注光源类型、色温、照度、频闪这些基本参数,在家庭中,我们也可以借助一些色温对比图,就是我们经常看到的赤橙黄绿顺序的图,发光的颜色和灯管色温有关系,色温高就会太白、太刺眼,色温低就趋于黄红色,容易引发瞌睡。在家里很好判别,如果灯光发黄红色,它的色温就偏低,日出后一小时的阳光大约是4000K的概念,4000K左右的色温会让人在清醒中又有温暖的感觉。

“色温低就趋于黄红色,烛光的颜色有2000K色温,而日出后的一小时4000K左右的色温,在这种色温下读书、学习,会让人心境平和,学习效率高。因此建议孩子读书学习的台灯色温不宜超过4000K。”郭欣指出,目前市场上有一些台灯色温较高,对视网膜是有损害作用的,会导致黄斑变性,自由基增多,也是近视发生的危险因素。同时在晚上使用会对褪黑素的分泌有抑制作用,干扰生物钟,对孩子的身心发展不利。

郭欣强调,孩子学习的台灯要在4000K以下的色温,建议家长查看一下孩子使用的台灯色温具体是多少,使用的光源如果不符合要求,应当尽早进行更换。同时,她提醒家长,如果孩子学习的房间顶灯不符合相关要求,不是三基色光源,也应当尽早更换。

孩子防控近视要做到“户外120分钟”

国家卫生健康委疾控局监察专员王斌表示,在复课之后,对于孩子们的近视防控还是要做到“户外120分钟”的原则,最好每天保证2小时以上的孩子户外活动。对于已经近视的孩子来说,应该更长时间进行户外活动。

“复课后,学校的体育课和30分钟的大课间,应该保证孩子们能够在户外活动。同时也确保错峰,错峰增加学生体育活动的距离。应该保证孩子课间确实能够走出教室,不要在教室里。放学后保证孩子们户外活动的时数之后再做作业,增加孩子们户外活动时间,尤其是增加户外孩子有阳光接触的时间,对孩子们这段时间预防近视非常重要。”王斌说。

王斌指出,经过这次漫长、特殊的假期,孩子们居家时间多,视力水平估计会受到一些影响。因此,复课后具备条件的学校,提倡对孩子进行视力监测和屈光筛查。复课之前,鼓励家长带着孩子到正规的医疗机构做检查。(来源:人民网)

居家健身入门须知



在这个全民健身的时代,不少人打算体验一把居家健身。然而,因为居家健身的场地受限,以及训练者忽视了因缺乏健身常识而潜在的风险,居家健身时可能出现意外伤害的情况。那么居家健身如何确保安全呢?海南师范大学体育学院教师张欣欣给出答案。

居家健身哪款适合自己?

居家训练和去健身房最大的不同就是,居家健身可能一切都要“靠自己”。

“在家训练的时候,尽量选择安全系数高的健身项目,不宜进行挑战性强的项目。”张欣欣建议,在选择网上健身课程或者健身APP的课程时,要根据自己的健身水平进行考量,先确认自己以前的伤病部位或者是容易受伤的身体部位,然后排除掉一些不适合的训练,负重从轻到重,强度从低到高,然后一定要确保足够的热身时间。

与此同时,另一个避免伤病的重要手段就是确保身体处于“水分充足”的状态。按照张欣欣的经验,身体水分充足,才能保证关节的健康以及灵活性,训练时才不会容易受伤。

情绪焦虑喝三花茶

有个女患者,症状为口黏、嘴唇干燥,胃胀满、放屁多,睡眠较浅,爱流口水;月经延迟,经血鲜红,有血块;生活中思虑较多,情绪焦虑,手脚冰冷。中医认为,这是脾虚湿困、肝郁气滞引起的。表面上看,该女士脾虚湿困,调理上应以健脾祛湿为主,但本质上和情绪息息相关。若情绪不佳,肝气不舒,即便祛湿健脾,这些症状还是会再出现;而且,不梳理肝气,气机不畅,健脾祛湿的效果也不理想。人体的气机一旦阻碍,有很多莫名的症状就会自动消失。配合食疗可有一定的缓解作用。

在这里,推荐一款适合广大脾虚湿困、肝郁气滞人群饮用的茶水——三花茶。取玫瑰花3克,茉

夏日美食季来了 送你一份安全饮食小贴士

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节,相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时,一些饮食安全的隐患就在身边,这些食品安全常识不容忽视。

小龙虾配冰啤当心胃肠炎

小龙虾属于水产品,容易携带寄生虫。如果在加工小龙虾的过程中,没有烹饪至熟透,或是小龙虾不新鲜,食用后很可能引起急性胃肠炎。许多小龙虾经烹饪后,口味重、辛辣刺激,吃太多容易刺激肠胃。同时,喝冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,血流量减少影响消化功能,常见症状就是拉肚子。

因此,在烹饪小龙虾的时候,高温烹饪消灭寄生虫;口味上不要过辣,一次性不宜吃得过多,以



张欣欣还点出了一个居家训练容易被忽略的问题,那就是人们待在家中通常倾向于久坐,然后肌肉会僵硬,所以居家训练者需要多做一些伸展运动,有助于增加血流量和运动后的恢复,这样也对训练有帮助。

居家健身需要做好哪些准备?

首先,就是需要确保家里的客厅有足够训练空间。张欣欣建议,训练空间的宽度至少要在1.5米到2米左右,才能放心伸展四肢。如果是跟着网上的虚拟课程训练,那么整个训练空间最好在5平方米以上,这样几乎所有类型的训练都可以完成,并且还能够更清楚地跟着屏幕里教练的动作,确保动作准确到位。

除了空间,一张抓地力强的垫子非常重要。值得注意的是,如果抓地力不强,在上面做跳跃或者前后左右移动的动作时,很容易滑倒或者拉伤。

此外,张欣欣提醒,如果训练者不是住在一楼,那一定要确认自己的训练项目会不会产生过大的响动,影响邻居的生活。

居家健身需要训练计划吗?

按照张欣欣的建议,坚持为期30天的多项目交叉训练是一个比较合理的训练周期。事实上,不管是国内的健身APP还是国外最近流行的多个网络健身课程,都会针对不同训练水平的人群提供课程,在一个月或者更长时间的训练课程,其中就包括了针对不同部位的训练项目。

居家健身的一个“敌人”就是舒适环境所产生的惰性,对于不少居家健身者而言,短暂的热情只能让他们在最初几天积极训练,然后很快就进入倦怠期。那么,选择一个合适的网络课程并且持续打卡,加入虚拟社群分享训练成果,就是坚持训练的最好方式。(来源:人民网)

情绪焦虑喝三花茶

菊花3克、鸡蛋花3克、大枣2个(去核),放入茶壶中,先用温水冲泡一次,再加入热开水浸泡数分钟,即可饮用。方中,玫瑰花味甘气香,能温养心肝血脉,舒发体内郁气,舒缓情绪。《本草正义》记载:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝健脾,流气和血,宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊。”茉莉花味辛甘,具有和中下气、理气开郁、芳香辟秽的功效。鸡蛋花甘、微苦,渗淡利湿。大枣益气养血,是女性调补佳品。本品芳香怡人,常喝能有效缓解疲劳、舒畅心情,解散体内郁气,并健脾胃、祛除湿邪、增强气血,可谓脾脏虚有湿人群的优选茶饮。(来源:人民网)

烧烤这样吃远离致癌物

食物在烧烤过程中,瘦肉中的蛋白质被烤焦,会形成大量杂环胺类物质,而肥肉中的脂肪被烤焦,就会产生大量的苯并芘,这两种物质均为致癌物。

如果实在控制不好火候,可以将食物包一层锡纸后再烤。此外,肉类可以先腌再烤,最好不要不停地边烤边放调料,避免摄入太多盐。最后,吃烧烤的时候可以适量增加新鲜果蔬的比例,平衡营养摄入。

食用织纹螺小心中毒

夏季,许多人特别是沿海地区的居民都喜欢吃爆炒海鲜,其中海螺的人气颇高。然而有一种海螺——织纹螺却食不得,夏季吃海螺的时候需仔细分辨。织纹螺不同于其他可食用的海螺,若不慎食用,会在短时间内侵入人体的中枢神经系统,使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。

织纹螺尾部较尖、细长,外壳颜色为紫褐色或红黄色,螺肉为淡黄色。织纹螺毒素的主要成分是河豚毒素类毒素,这种毒素潜伏期最短为5分钟,最长为4小时,且热稳定,煮沸、盐腌、日晒等均不能将毒素破坏。因此,为避免中毒,消费者应不购买和食用织纹螺。(来源:人民网)

低风险地区夏季防控指南发布

日前,国务院应对新型冠状病毒疫情联防联控机制通过国家卫生健康委网站,发布《低风险地区夏季重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(修订版)》。

《指南》指出,居家、运动、户外、公园、旅游景点、无需戴口罩。超市商场、餐厅、写字楼、会议室、车间、校园内等,保持1米以上社交安全距离,可不戴口罩。养老院、儿童福利院、精神卫生医疗机构等特殊场所内人员无需戴口罩,工作人员、外来人员戴口罩。影剧院、游艺厅和网吧、交通工具等相对密闭空间,公共场所服务人员、医院就医人员、职业暴露人员戴口罩。新冠肺炎确诊、密接、疑似和无症状感染者,入境、隔离、发热咳嗽等人员戴口罩。

《指南》明确,社区、公园、商场超市、旅游景点、餐厅、银行、理发店等可不做体温检测。宾馆、影剧院、游艺厅和网吧等空间相对密闭场所,养老院、福利院等特殊单位以及交通客运站、学校、机关事业单位等要坚持体温检测,强化环境卫生与消毒等措施。歌舞厅(KTV)、道路、水路客运和民航等要坚持“健康码”检查。

《指南》提出,全空气空调系统由原来要求全部关闭回风,调整为尽可能减小回风,增大新风量。对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。新风口和排风口要保持一定距离。(来源:新华网)



环境卫生消毒明确3项要求

日前,国务院应对新型冠状病毒疫情联防联控机制综合组印发《关于全面精准开展环境卫生和消毒工作的通知》,从3个方面对各地开展环境卫生和消毒工作提出相关要求。

一是要求落实属地、部门、单位、个人“四方责任”,建立日常环境卫生和消毒管理监督制度。

二是要求在集贸市场、企事业单位、重点场所、社区等全面开展环境卫生治理行动。以集贸市场为重点,发动商户对所有摊位进行彻底环境卫生清理和卫生排査,对市场内公厕、水池、垃圾桶、活禽宰杀点等基础设施进行清扫保洁;开展企事业单位环境卫生大扫除;强化重点场所环境卫生整治;落实社区自主保洁制度。

三是要求遵循“五要、七不”原则。“五要”,即隔离病区、病人住所要进行随时消毒和终末消毒,医院、机场、车站等人员密集场所的环境物体表面要增加消毒频次,高频接触的门把手、电梯按钮等要加强清洁消毒,垃圾、粪便和污水要进行收集和无害化处理,要做好个人手卫生。“七不”,即不对室外环境开展大规模的消毒,不对外部环境进行空气消毒,不直接接受消毒剂对人员进行消毒,不对水塘、水库、人工湖等环境中投加消毒剂进行消毒,不在有人条件下对空气使用化学消毒剂消毒,不用戊二醛对环境进行擦拭和喷雾消毒,不使用高浓度的含氯消毒剂做预防性消毒。(来源:新华网)



您是不是每天都面对这三大问题,早餐吃什么?午餐吃什么?晚餐吃什么?如今,对于许多人而言,吃得简单了,吃多吃少和吃什么是一件随心所欲的事。因此,“饮食结构合理”和“营养均衡”方面被很多人忽视,殊不知饮食上的营养与疾病有着密切的关系。那么一日三餐怎么吃才能满足人体每日所需的营养呢?我们一起来听听专家的的建议。

低盐低脂饮食是适合于高血压、高血脂、冠心病、肝胆疾病患者的一种治疗膳食。吃盐过多是引起高血压的重要原因,中国营养学会建议正常健康人每日不超过6克盐,大大低于患者们每日10-15克食盐的长期生活习惯。限盐饮食比较乏味,故在烹调方法上可采用番茄汁、芝麻酱、糖醋汁等调料改善口味,或用原汁蒸、炖的方法保持食物本身的鲜美风味。低脂饮食则是要求脂肪占全天总热量为20%-25%,每日烹调油不超过20克。

专家给出了八大饮食建议:

1. 控制总能量,维持理想体重,超过正常标准体重者逐渐减重。结合每个人的身高、体重、体力活动情况确定合适的饮食量。40岁以上者应预防肥胖。正常体重的简单计算方法为,BMI=kg/(体重)㎡(身高的平方),一般在19-24为正常范围,大于25超重,大于28肥胖。
2. 适量主食,每日5-8两,米面为主,每日粗杂粮占主食的1/3。
3. 多食蔬菜,每日1斤左右,注意选择深绿色蔬菜和红色蔬菜;每天中等大小水果1-2个,不能加工的果汁饮料代替水果。
4. 适量肉类,每天鱼肉1-2两,瘦猪(或者牛、羊肉)1两-1两半,鸡鸭肉可以去外皮后替换猪肉。煮鸡蛋清1个。每周鸡蛋黄不超过3个。
5. 每日低脂牛奶半斤和半两大豆(或者大约1两豆干、2-3两豆腐)。
6. 清淡少盐,除脂肪的数量以外,脂肪的类型更为重要,烹调油最好选用含不饱和脂肪酸较多的植物油20克,如豆油、菜籽油、调和油、茶油、橄榄油等,大约2汤匙。每天小于6克盐,不另外食用咸菜、黄酱、豆腐乳、芝麻酱等食物。
7. 禁用或少用的食物,动物脂肪如猪油、牛油、鸡油、奶油等;动物内脏如脑、肝、肾、脏等;富含胆固醇的食物如肥肉、鱼子、鸡蛋黄、松花蛋等;奶油蛋糕、甜点、甜饮料等;辛辣有刺激性的调味品;烈性酒;浓的咖啡、茶和肉汤等。
8. 餐次安排应少量多餐,避免吃得过饱,晚餐应注意避免摄入过于油腻和不宜消化的食物。提倡进餐半小时后散步30-60分钟。(来源:人民网)