



健康提醒

在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任医师杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选择低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。冯提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“肠脑轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。 据新华社

决胜高考冲刺期 这些「开挂饮食」管用吗

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养师、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态容易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充剂类。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提到,保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产品的效果,让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持

中高考在即 家长“稳住”是考生最好的“定心丸”

今年春季学期因实际教学天数仅80天左右,被称为“超短学期”。山东师范大学心理学部教授韩磊、山东师范大学学生心理健康教育中心心理咨询师武笛近期调研多所中学发现,教育部门及各学校已对排课和复习针对性安排,考生整体心理状态平稳,但部分家长考前焦虑显著加剧。多位教育、心理专家及一线教师提醒,备考冲刺阶段,家长稳住心态、科学施策,是考生从容应

考的重要保障。一线教师观察发现,家长的焦虑情绪会转化为过度干预行为。“有的家长平常对考生较少过问,但临近高考突然管得多。比如考生平常在家饮食清淡,家长却开始猛上大肉;考生平时晚上10点睡觉,家长强行让提前至9点入睡。过度关心反倒会打乱考生节奏。”专家建议,备考阶段,家长需主动调整心态,做好后盾而非干预者。尊重考生固有的

学习、作息习惯,不刻意打乱备考节奏。还有一些家长轻信营销广告,盲目给孩子报班、买题。“高考是长时间连续不断努力后的一次考试,这种超短期提分班、‘内部试题’只会否定孩子长期努力的过程,凭空拉高孩子对侥幸考高分的期盼,最终都会影响孩子心情。”山东省济南第一中学学生发展部主任马晋说。韩磊表示,一些社交平台算

法会给考生和家长推送与升学焦虑相关内容,包括“志愿填报焦虑”“名校竞争焦虑”“高考失利案例”等,这类信息容易放大个体的不确定感。对此,家长要和考生一起建立“信息屏障”,避免被网络信息裹挟加重自身焦虑。家长最有力的支持,不是“做得更多”,而是“做得更稳”。当家长成为孩子身后冷静而坚定的后盾,考生才能轻装上阵,发挥出自己最好的水平。 据新华社

夜里腿酸胀 缺钙不「背锅」

一到晚上就感觉腿不舒服,说不上疼就是酸胀,有人认为这是“缺钙”,也有人觉得这是老寒腿或者“人老了都这样”。其实,这些说法都不对,这是“不宁腿综合征”。

这个病睡前多发 有些老年人在睡眠中,尤其在入睡时会有腿部的不适感,像虫咬爬行感,不少人把它简单归结为缺钙,这种说法是不正确的。这不是简单的缺钙,也不是靠补钙能够解决问题的。

这种疾病叫“不宁腿综合征”,顾名思义,症状主要集中在腿部,尤其是在小腿更为明显。但不仅仅局限在腿上,严重时也可以累及上肢。这个病的突出特征是患者在久坐或者卧位时,出现下肢的不适感,包括灼烧感、酸胀感等,导致患者坐立不安,影响睡眠。如果患者起身活动,这种感觉会消失。

它与老寒腿有明显区别 有些老人误把“不宁腿综合征”导致的腿部不适当成所谓的“老寒腿”或者关节炎。“老寒腿”往往是关节的问题或下肢血管的问题,多是在运动后加重,而“不宁腿综合征”恰恰是在安静的状态下表现更为突出,而且经过活动以后症状会有明显的改善。

这也是为什么很多老年人在睡前经常反反复复起来躺下,影响睡眠。 据北青网



别仅凭口感判断 水果不甜不代表含糖量低

目前,市场上荔枝、西瓜、芒果、榴莲等各类时令水果批量上市,其中不少水果含糖量高,食用方式不当容易造成糖分摄入超标,给身体健康带来负担。

水果甜不甜 不是判断糖负担的唯一标准

高糖水果一般是指每100克可食用部分中,含糖量≥15%的新鲜水果,这类水果果糖、葡萄糖、蔗糖含量较高,入口甜味浓郁,是夏季水果市场中最受喜爱的品类。

只靠味觉去判断甜不甜,并不是判断水果糖负担的唯一标准,一个水果是否需要控量,至少

要看3个指标。每百克含多少糖或者碳水化合物;一次实际能吃掉多少;对餐后血糖的冲击,也就是血糖生成指数和血糖负荷。

专家表示,判断水果是否为高糖,不能单纯依靠口感,部分水果甜味清淡甚至口味微酸,并不代表含糖量少。可能远超普通水果,极易被忽视。

北京大学人民医院临床营养科主任何鹏说:“容易被酸味掩盖甜味的的水果或水果制品,比如山楂、百香果、某些李子。还有能量密度高的热带水果,比如榴莲和菠萝蜜,榴莲不能只看它甜不甜,它的脂肪和碳水都不太低,热量密度明显要高于大多数的水果。”

过量食用高糖水果可能引发健康问题

长期或一次性过量食用高糖水果,会给身体多个器官和系统带来损伤,引发多种健康问题。大量水果的摄入会导致血糖波动剧烈,大量糖分快速进入血液,对于血糖调节能力

较弱的人群,会加重胰岛素代谢负担,还会对身体的其他系统造成伤害。

柳鹏说:“很多人会低估水果的热量,甘油三酯、脂肪肝、尿酸问题可能被放大。大量的

水分、糖,尤其是果糖,包括膳食纤维、有机酸、低温的刺激一起进入胃肠道,胃肠敏感的人群很容易出现问题。口腔长期处于糖和酸的环境中,也会增加龋齿的风险。”

针对高糖水果的食用,不同人群需区分对待,对于本身就患有糖尿病、高血脂等基础疾病的人群,食用高糖水果更要谨慎,避免加重病情,还有一些特殊人群也要格外注意。

儿童,尤其是低龄的儿童,自我控制的能力相对较差,容易连续食用,既有过量的风险,还有嗜食的风险。 胃肠功能弱,肠易激综合

征这类人群,少量常温分次,比冰镇大量空腹更合适。

慢性肾病这类特殊人群,需要限钾的,香蕉、哈密瓜、榴莲、猕猴桃、橙子这几类水果,要看肾功能的阶段以及血钾的情况。

对于健康人群来说,无需完全拒绝高糖水果,日常食用高糖水果不用完全忌口,关键在于控制好摄入量,可按照《中

国居民膳食指南(2022)》的建议,水果每天200—350克,分1—2次食用。

柳鹏说:“针对普通成年人,如果选择低糖或中糖的水果,比如草莓、蓝莓、桃、柚子、橙子,这类含糖量相对低的,一次可以吃150—200克。对于高糖水果,比如荔枝、葡萄、芒果等,一次尽量控制在100克左右,会相对更稳妥。” 据光明网

吃与健康



电饭煲保温不能超4小时 很多人可能正在“培养细菌”

你是不是也经常这样——早上出门前煮好的粥,晚上回家一开电饭煲还是温热的,心里美滋滋觉得“省去了再加热”;或者中午剩下的米饭,一直插着电饭煲,可以放到晚饭后再吃。

你可能不知道,你以为的“方便、省事”,其实是在给细菌“开派对”。很多人觉得,电饭煲盖着盖子、插着电,温度那么高,能有什么问题?四川省肿瘤医院临床营养科主任熊竹娟文指出,电饭煲保温超过4小时的饭菜,正在变成细菌的“繁殖天堂”,甚至可能悄悄产生致癌物。

让细菌快速繁殖 世界卫生组织提出过一个概念,叫食物的“危险温度带”——5℃至60℃,这个区间是细菌最活跃的“舒适区”,大多数致病菌在这个温度下会快速繁殖。

电饭煲的“保温”功能一般将温度维持在60℃至70℃,但存在两个隐患:受热并不均匀;尤其是上层接触空气的部分,温度很容易降到60℃以下,产生二次污染:如果饭菜被吃过几

口,或者勺子沾过口水,细菌就有了可乘之机。比如金黄色葡萄球菌和沙门氏菌,一旦进入,只要温度合适,20分钟就能翻一倍。

吃了这样的饭菜,轻则引起腹胀、腹泻,重则可能诱发急性肠胃炎,出现呕吐、腹泻等症状,影响身体健康。

可能增加患癌风险 很多绿叶菜本身含天然硝酸盐,正常吃没问题。但饭菜长时间保温,细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃部,和蛋白质分解物结合,会生成亚硝胺——世卫组织认定的一类致癌物,与肝癌、胃癌、食管癌相关。

简单来说,一锅久放保温的青菜,致癌风险会在无形中升高。单次吃可能剂量不高,但长期天天这样吃,肝脏负担和细胞损伤会不断累积,悄悄增加致癌风险。

因此,电饭煲保温模式下的饭菜,最好在4小时内解决掉。如果预估吃不完,放冰箱冷藏,不给细菌和风险留机会。

产生二次污染:如果饭菜被吃过几

据新华社