

中考高考吃“聪明药”靠谱吗

专家:要学会科学、合理安排考前饮食

随着中考、高考一天天临近,家长的神经也绷紧了。这时,“聪明药”开始在家长的朋友圈中火爆起来,网上多篇文章都宣称,“聪明药”可以提升认知力和注意力,改善记忆力,帮助孩子考出好成绩。

果真如此吗?专家表示,“聪明药”是一种神经抑制类的西药,包括利他林、莫达非尼等,其类似于兴奋剂,主要用于抑郁症、持发性嗜睡和多动症等疾病的治疗,并没有提升智力的作用。一般需要这种药的多为儿童多动症和嗜睡症患者,专家也建议考生和家长不要服用。而且这种药有一定的副作用,用药不当可能产生不良后果,此前有考生因为服用“聪明药”产生头晕、恶心,一整天都处于不清醒的状态。

利他林等兴奋剂受到国家严格管制,属于处方药,必须要通过医生的处方才能拿到,个人无法在药店购买。而且,开药时医生也要明确诊断,并限定剂量,“医生一般不会轻易开这种药,开药时需要出示身份证、户



口本等资料。”

备考日常饮食建议

在重大的考试前,家长们在日常饮食方面应该注意哪些呢?复习迎考期间,考生的大脑处于高度紧张状态。大脑对氧的需求比平时增多,由于血管扩张以增加供血,考生会自我感觉头昏脑涨,同时大脑活动减慢需要强迫休息,考生也会出现思维迟钝、打瞌睡的情况。同时考生食欲会有所降低,如果吃得少,能量摄入不足,营养不均衡,

就又会降低学习效率。那么,怎么从“吃”上来助力孩子中高考,通过均衡膳食,来保驾护航。

1.多吃动物性食物和豆制品,包括鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐

这些食物蛋白质丰富,能保证优质蛋白质的摄入。蛋白质是大脑的组成部分,约占三分之一。有些蛋白质是以酶的形式存在,参与机体代谢与能量转化。氨基酸组成蛋白质,其中色氨酸和酪氨酸对神经的传导十

分重要。奶制品中含丰富酪氨酸。适当的蛋白质还能清除自由基,大多数自由基是细胞正常活动的副产品,简言之就是体内的垃圾。自由基能降低人体免疫力,容易使人老化等。这些食物保证维生素B₂的摄入。维生素B₂作为一种辅酶,参与体内氧化还原反应、能量代谢。需要的能量高,需要的维生素B₂就多。这些食物含铁元素丰富。而铁元素是血红蛋白的组成部分,起到运送氧的作用。

2.每天食用新鲜蔬菜、水果和粗杂粮

此类食物不仅含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,促进脑组织对氧的利用。还可以帮助消化,增加食欲,预防便秘。并且能抗氧化、去除自由基。吃果干、喝果汁不如吃新鲜水果。家长可以做一些水果拼盘给孩子吃。这些食物能提供丰富的维生素B₁,能促进大脑利用血糖,增进食欲。这些食物作为膳食纤维,能帮助代谢废物。

3.足量饮水
水是运送体内垃圾的。脱水

会降低学习效率,损害记忆。正常人每天至少要喝1500毫升,约合8杯水。炎热天气时更要多喝水,要让孩子随时喝水、少量多次。

4.吃好早餐,吃营养均衡的早餐,三餐一定要吃饱

大脑每天消耗的能量占人体的四分之一。所以要吃饱以供大脑消耗。可选择平常爱吃的食物,变换食物品种来饮食,且注重色、香、味的搭配。

5.烹调讲究清淡,选择易于消化的食物,而轻松、愉悦的就餐环境很重要

清淡的食物容易消化吸收,减轻胃肠道负担。过于油腻的食物会增加肠胃负担。少吃或不吃含糖和脂肪高的食物。家长应以身作则,做到均衡膳食。备考期间,不要批评孩子、不要讨论考试成绩。

有规律的生活、合理膳食和充足的睡眠是保证考生顺利考试的必需条件。考生和家长不用过于刻意去营造考试气氛,应保持一个良好的心态,每天合理搭配一日三餐,多吃新鲜蔬菜、水果等,切不可让保健品取代饮食。(摘)

新知

不饮酒或少饮酒降低癌症死亡率

美国一项大规模研究显示,坚持健康生活方式可以将癌症死亡率降低一半。马萨诸塞综合医院与哈佛大学研究人员分析了两项总共涉及8.9万名女性和4.6万名男性的研究。

按生活方式是否健康,研究对象被分成两类。健康生活方式标准包括:不抽烟或已戒烟;不饮酒或少饮酒;身高体重指

数在18.5至27.5之间;每周参加至少150分钟中等强度运动或至少75分钟高强度运动。大约1.6万名女性研究对象和约1.17万名男性符合健康生活标准,其余人则属于非健康生活方式组。

研究人员对比两组群体中患癌和因癌症死亡的比例,寻找患癌风险与生活方式之间的关联。结果发现,大约20%到

40%的癌症发病和50%癌症死亡原本可以通过改变生活方式得以预防,证明健康的生活方式确实对降低癌症风险有重要影响。

研究人员在发表于《美国医学会杂志·肿瘤学卷》上的研究报告中说,健康生活、重在预防,应是“癌症防控的重点”。(食品伙伴网)

小知识

夏季吃竹笋别与这些东西混吃

竹笋就是竹的幼芽,从味道和口感上来讲它具有味甘鲜脆特点,从养生保健的角度上来讲,它可是营养丰富、保健功效极佳的好食材,如果我们在夏季能适当地食用一些竹笋,对于夏季的祛湿和开胃一定会起到很好的作用。

夏季吃竹笋的好处

夏天暑热,胃口不佳,消化不良是常见症状。中医认为笋味甘,微寒,无毒,具有清热化痰,益气和胃,治消渴,利水道,利膈爽胃的功效。《名医别录》言其“主消渴,利水道,益气,可久食”;《本草纲目拾遗》说它“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,尤独善于清化热痰。竹笋除含有丰富的植物蛋白外,还含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、铁、镁等营养成分。而且竹笋的蛋白质比较优越,人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸,以及在

蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质作用的胱氨酸,都有一定的含量,为优良的保健蔬菜。除此之外,竹笋还是低脂肪、低糖、高纤维食物,能促进肠道蠕动,帮助消化,减少体内多余脂肪,亦是女士们减肥瘦身的健康之选。

在保鲜方面,竹笋是鲜菜,越鲜吃营养价值就越高。如果不能即食,需要在竹笋的切面上先涂抹上一些盐,再放入冰箱中冷藏。

竹笋不能和什么一起吃

1.竹笋+红糖

红糖甘温,竹笋甘寒,食物药性稍有抵触。但所说的相克主要在于二者生化成分复杂。竹笋蛋白中含有16~18种氨基酸,其中的赖氨酸在与糖共同加热的过程中,易形成赖氨酸糖基,这是一种对人体十分不利的物质。会影响人体健康。

2.竹笋+羊肝

羊肝不宜与竹笋同炒共煮食用。《日用本草》:“笋同羊肝食,令人目盲。”羊肝性味甘苦而寒,含维生素丰富,对维生素A缺乏而引起的夜盲症有治疗作用。中医认为羊肝能补肝明目。

竹笋,味甘微寒,与羊肝的功能性味,并无抵触之处。问题在于竹笋内存在一些生物活性物质,在与羊肝同炒时,产生了某些有害于人体的物质或破坏了其中的营养素如维生素A,失去了原有的营养价值,甚至影响人体健康。羊肝与竹笋偶尔配食可能并无妨碍,如果多食、常食则必然会产生不良后果,影响健康。竹笋在食前的泡制非常重要。久煮主要是破坏其中的某些生物活性物质,如酶类。竹笋配羊肝,令人损目,可能与维生素A的破坏有关。所以,羊肝与竹笋不宜同炒共食,以免阻碍健康。

(人民网)

健康厨房

鲜藕粥



古人将粥称之为“世间第一补人之物”,入夏应注意饮食调养,常喝粥能够简单方便又有效地解决健康问题。莲藕含有丰富的维生素C、铁质和膳食纤维,堪称男女老幼夏秋季节的最佳保健食品。

主料:糯米50g,麦仁50g,鲜藕75g

辅料:肉馅儿40g,黄瓜1/2根,盐、姜丝、生粉适量

制法:1.糯米、麦仁先清水浸泡40分钟以上,肉末加适量生粉拌匀;2.米入锅加入适量清水,大火滚开后转小火慢熬25~30分钟;3.加入切好的藕条/丁,续入肉馅一起熬煮至米软烂后,续入姜丝一同煮几分钟;4.最后加入切好的黄瓜丁加盐调味即可关火。