

“期末考试周”饮食指南请查收

专家提醒：不要随意给孩子进补

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

1月下旬,中小學生將陸續放寒假。眼下,學生們紛紛進入緊張的期末複習備考階段。很多家長擔心,營養跟不上會影響孩子考試發揮。那麼,“期末考试周”孩子應該吃什麼?怎麼吃?煙台市疾控中心專家提醒,家長不要突然改變孩子的飲食習慣。

三餐規律飲食多樣

種,蔬菜水果類每天4種,畜、禽、魚、蛋類每天3種,奶、大豆、堅果類每天2種。具體攝入量可參考最新版的學齡兒童平衡膳食寶塔。

規律進餐是平衡膳食和合理營養的前提,家長要合理安排孩子的一日三餐。早餐、午餐和晚餐分別占全天總能量的25%—30%、30%—40%、

30%—35%。家長需注意,早餐不光要有主食,至少還應該包括肉蛋類、奶豆類、果蔬類中的兩類。

飲食要清淡,不用煎、炸、燒烤等方式,適當減少烹調油用量。避免吃生冷、油炸、辛辣等刺激性的食物,減少出現腸胃不適和腹瀉概率。

盡量少吃或不吃精白細軟的主食以及各種甜食。這些食物易造成血糖快速升高,導致餐後困倦,不利於大腦思考。尤其值得提醒的是,要注意飲食衛生。烹飪時要燒熟煮透。建議盡量在家吃,如果選擇在外就餐,一定要選擇環境衛生潔淨的正規餐飲單位。

不要突然改變飲食習慣

不要突然改變飲食習慣,否則會造成身體內環境紊亂,出現腹脹、腹痛、腹瀉等不適症狀,影響複習和考試。專家提醒,考試期間要吃平時習慣吃的食物,沒吃過的食物不要嘗試。

不要吃得過飽,建議每餐七八分飽。吃得太飽太撐,會

使更多血液進入消化系統,影響大腦血液供應,使人犯困。如果複習任務較重,可以在兩餐之間適當加餐,補充身體所需的營養和能量。

考試前最好不要喝咖啡,尤其是平時不喝或很少喝咖啡的考生。考生每天可以喝1500—1700毫升的水,最好

是白開水,不能用喝飲料代替喝水。如果平時容易尿頻,考試前要注意控制一下飲水量,以免影響考試。

不要隨意進補。部分家長為了讓孩子取得好成績,除了“食補”,還會選擇“藥補”。其實,在營養均衡的情況下,臨時補充營養品特別是保健

品根本沒用。建議在日常生活讓孩子適當吃一點兒堅果,每周吃50—70g,如核桃、開心果等。



按揉穴位可緩解孩子發熱咳嗽

本報訊(YMG全媒体記者黃鈺峰 通訊員宋蓉王昱皓)冬季是呼吸道疾病高發季節。有的孩子感染呼吸道疾病後,感覺“病沒完全好就又病了”,出現反復咳嗽、咽部不適、發熱等情況。煙台市中醫醫院推拿科主任

巧說,小兒推拿可以有效緩解發熱、咳嗽等症狀,家人抓緊學起來。

小兒推拿經過不斷發展和臨床實踐,已成為一種常見的兒童保健和治療方法。它手法溫和而不刺激,更易于被孩子接受,是一種綠色健康、無副作用的中醫外治療法。小兒推拿操作簡單,家長們學習後也可以在家中給孩子操作。

對於發熱患者,推拿哪些穴位呢?巧說,推拿天河水穴和六腑穴可起到退熱的作用。天河水穴的位置在前臂內側正中,自腕橫紋至肘橫紋

呈一條直線。家長可用食、中、二指指腹自腕推向肘部,推100~200次,緩解發熱症狀;六腑穴則在前臂尺側(小指側),自肘關節至腕橫紋呈一條直線,家長可用拇指面或食、中指面,自肘推向腕,推100~200次,有清熱、涼血、解毒等作用。

對於咳嗽患兒,家長可以通過按揉天突、膻中、小橫紋等穴位宣肺理氣、化痰止咳。天突穴在胸骨上窩凹陷中,家長可用點按法、揉法,也可用拇指食指中指三指擠捏出痧,每次30~50次即可;膻中穴在胸部前正中線上,平第4肋間,兩乳頭連線之中點,家長可用拇指、食指或中指按揉,每次

50~100次;小橫紋在食、中、無名、小指掌指關節之橫紋,家長可以用拇指指甲依次掐之,繼而推之,掐3~5次,揉100~500次可以緩解患兒氣喘。

患兒肺炎康復後出現飲食差或腸胃不適等症狀,推拿有何妙招緩解?巧說,如果孩子康復後大便次數增多或者便秘,家長可為孩子逆時針摩腹5~10分鐘、順時針摩腹2~3分鐘;如果孩子便秘,順時針摩腹即可,摩腹應在飯後1~2小時後進行;如果孩子飲食不振,揉揉板門或者四橫紋可促進食欲。平時,家長可以給孩子揉揉三里穴、捏捏脊,提高免疫力。



如何選用保溫杯?

外出攜帶保溫杯是很多人的習慣,如何選用?

1.通過正規渠道購買,盡量挑選知名品牌的產品。消費者購買時應注意查看說明書、標籤和產品合格證等是否完整,避免購買“三無產品”。

2.查看商品是否標識其材料類型及材料成分,如奧氏體SUS304不銹鋼、SUS316不銹鋼或者“不銹鋼06Cr19Ni10”等字樣。

3.打開保溫杯聞聞,如果是合格的产品,因為使用的材質都是食品級,一般不會有異味。

4.看看表面是否光滑。好的保溫杯內膽、外壁及杯口光滑,無刻痕和磕碰,沒有焊縫。

5.密封圈、吸管等容易接觸液體的配件,應該使用食品級硅膠。

6.購買後應先進行漏水 and 保溫性能測試,通常保溫時間需達到6個小時以上。

判斷杯子保溫性能:往杯子中注入熱水,拧紧蓋,幾分鐘後用手觸摸杯體,如果沒有明顯熱的感覺,表示保溫性能良好。

測試杯子的密封性:往杯子里注滿水,拧紧杯蓋,水平放置以及倒置片刻,看是否有水溢出,沒有溢出則表明杯子的密封性良好。

本報綜合

教你科學吃粗糧

烹飪方式建議蒸或煮。同一款粗糧,烹飪精細化不同,帶來的受益程度也不同,如果是需要控糖的人群,建議盡量選擇蒸雜糧飯的吃法,比雜糧粥要好。熬粥的時間越長,粥越黏稠,血糖生成指數也會越高。

多種粗糧或與細糧搭配吃。從控糖的角度建議,細糧與粗糧可以按照1:1或2:1的比例進行混合搭配。不同的食物,其營養成分也各有不同,避免長期食用同一種食物,導致某些營養素缺乏。對於腸胃功能弱、不易消化的人群而言,粗糧可以占30%,細糧占70%。

分餐食用粗糧更健康。粗糧最好不要集中在某一餐吃,建議均勻分配到一日三餐中,才有助於均衡膳食,有利於身體健康。

吃粗糧後多喝水。粗糧中含有較多膳食纖維,而纖維素需要充足的水分做後盾,才能保障腸道的正常消化和工作。因此,如果吃的粗糧制品中含水量較少,比如雜糧飯、玉米窩頭等,就要適當多喝水。

不同年齡的人群雜糧食用量不一樣。以全谷物跟雜豆為例:健康成年人:推薦每日攝入50~150克;14歲~18歲人群:推薦每日攝入50~100克;7歲~14歲人群:推薦每日攝入30~70克。

據央視