

这些高考“开挂饮食”不可信

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者经了解得知,多家医院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、强身健体的饮食方案上。

“寄希望于‘开挂饮食’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,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”主任医师冯一提醒道。



(CFP)

01

用鱼油补脑液 得不偿失

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”、营养素补充类饮食。

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。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。

02

花哨饮食收一收 把“补”换成“稳”

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族维生素等产生的效果,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,适量补充确有一定帮助。“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。”冯一形象比喻道。

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”,这才是有效且现实可行的营养支持。

副主任杨晶提醒,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。

03

“考前不吃或少吃主食” 是谬误

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也作出解释。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。马鸣提醒,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“脑肠轴”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。

(新华 黄筱 龚雯)

快乐厨房

酸菜炒苦瓜 鲜香开胃

时值小满,顺应时节宜多食苦味食材,以清暑热、降内火。说到苦味食材,许多人首先想到的便是苦瓜。其实,不同品种的苦瓜苦味差异很大,并非全都涩口难咽——通体奶白的白玉苦瓜,便是公认苦味最淡的主流品种,怕苦的话选它最为稳妥。除了选对品种,巧用食材搭配,也能吃出别样的鲜香。酸菜就是它的绝佳搭档之一,其酸爽解腻,恰能中和苦瓜本身的青涩苦味,一酸一苦相互交融,既弱化涩感,又凸显出清鲜。

做法也很简单。取两个白玉苦瓜,去瓤切片;小青椒切丝,指天椒切圈,再备好姜末、蒜碎与酸菜。接着热锅下油,油热后放入姜末爆香,倒入酸菜炒出酸香气,再下苦瓜翻炒;待苦瓜炒至透明变软时,加入青椒丝、指天椒继续翻炒一分钟,随后调入盐、撒入蒜碎再翻炒一分钟,即可装盘。这样炒出的苦瓜酸香开胃,很能勾起食欲。(冯元)



酸菜炒苦瓜

LE HUO

LE HUO

