

## 高考期间怎么吃？ 这份考生饮食攻略请收好

时近芒种，荷花新绽，2023年高考已到了最后冲刺阶段。此时，不少考生易出现紧张、焦虑、失眠、腹泻、食欲下降等情况。如何科学合理地安排饮食为考生保驾护航？请听听营养师边姗姗的建议。

“高考期间，考生饮食要遵循‘一变一不变’原则。”边姗姗说，一变，即食物多样，多“变”花样。在食材选用上，可以数量少一点，种类宽一点，色彩多一点，这样既可以保证营养全面，又能增强食欲。一不变，即高考期间饮食要日常化，保持平时的饮食习惯“不变”。人体在高度紧张的情况下，免疫力低下，易发生过敏。考试期间，考生饮食应以时令果蔬为主，不要食用以往未食用过的食物，以免引起过敏或身体不适。

考生的一日三餐有讲究，饮食规律很重要。边姗姗建议，早餐应食用富含优质蛋白质的食物，如肉、蛋、奶等。同时要保证碳水化合物的摄入，如全麦面包、包子、

馒头等。优质蛋白质和碳水化合物可以防止考生临近午餐时产生饥饿感，血糖水平下降，导致大脑反应变慢，影响考试发挥。

午餐是一天中营养和能量需求最多的一餐。在午餐中，考生应摄入充足的热量和多种营养素，包括肉类、蔬菜、谷物、水果、豆制品等，以满足考生下午的营养需求。但也不要过量进食，以免影响考生下午的精神状态。在蔬菜的选择上，要注意颜色搭配和烹调方式多样化，颜色好看的食物能够增进食欲。

晚餐要清淡营养，不宜吃太多，这样有助于减轻考生疲劳感，保持晚间良好的状态。晚餐可多食蔬菜，也可以选择易消化的汤羹粥类食物。如果晚上需要加餐，最好在睡前1至2小时食用，避免影响睡眠。

高考期间，考生可能出现休息不好的情况。因为担心会在考试中犯困，有些考

生干脆咖啡、浓茶无限续杯。边姗姗说，茶中的茶碱和咖啡中的咖啡因具有利尿作用，考生饮用时应把握好时间和用量。另外，不建议平时不喝咖啡的考生为提神醒脑特意选咖啡，应避免因饮用咖啡造成心跳加速等身体不适，或影响睡眠。

一到考试季，很多家长就开始咨询保健品的选用。边姗姗提示，考生家长千万不要踏入寄希望于依靠保健食品取得好成绩的误区。如果考生食欲正常，应从日常饮食中获取均衡营养；如因情绪紧张，严重影响进食，可就诊心理科、中医科或营养科门诊调理。

边姗姗还提示，随着天气逐渐炎热，部分家长会给考生准备冷饮消暑。高考期间，考生的身体比较敏感，尤其是体质不佳的考生，食用冷饮容易刺激肠胃，造成肠胃不适。所以，建议高考期间考生最好暂时不食用冰品、冷饮。

闫妍

## 爱做饭的老年人 更长寿

热爱烹饪也是一项“长寿技巧”，研究显示，爱做饭的人可能死亡率更低，做饭频率越高，越能从中获益。因为做饭可对大脑产生良性刺激，将菜切成丝、片、丁等不同形状，把握调味料的量和先后顺序，属于精细操作，相当于日常认知功能训练，从而可降低焦虑和烦躁情绪，增强自信心和提升幸福感。

在这项研究中，研究者对1888名65岁以上的老年人进行了长达10年的随访。研究人员将社会经济地位、健康行为、烹饪频率、身体机能、认知功能、营养知识、外出用餐习惯以及食物和营养摄入量等与死亡率相关的因素纳入考虑后发现，与从不做饭的人相比，每周做饭一至两次的人，死亡率下降29%；每周做饭三至五次的人，死亡率下降41%；每周做饭五次以上的人，死亡率下降53%。

研究结论表明，经常做饭的老年人死亡率较低可能与他们更好地选择食物和健康水平有关。越常做饭的人往往掌握更多的营养知识，他们会倾向在日常饮食中食用更多蔬菜，摄入更多膳食纤维、维生素C和钙，以及摄入较少的肉和胆固醇。

约翰霍普金斯大学的一项研究也发现，与不做饭的人相比，选择自己在家下厨做饭的人平均每天少摄入577卡路里的热量，少吃5克脂肪和16克糖。这可能是由于从买菜到加工，对于饮食的安全、营养和健康有了更多的思考和实践。在家吃饭不仅能摄入更少热量，降低肥胖风险，还能营养均衡，提高饮食质量，全家人一起吃饭时也能增进交流，凝聚感情。

叶子

## 鲜鸡蛋、咸蛋、松花蛋…… 这些蛋制品的营养你了解多少

蛋类主要包括鸡、鸭、鹅蛋，以及鹌鹑蛋、鸽蛋等。日常居民大宗消费、食用量较大的主要是鸡蛋。蛋主要由蛋壳、蛋清、蛋黄三部分组成。以经常食用的鸡蛋为例，每个蛋重约50g，蛋壳的重量约占整个蛋重量的11%。

各种蛋的营养成分大致相同。鸡蛋是优质蛋白质的来源之一，其蛋白质含量为13%左右；脂肪含量约10%—15%；碳水化合物含量较低，约1.5%左右；维生素含量丰富，种类较为齐全，包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、微量的维生素C以及B族维生素；矿物质含量为1.0%—1.5%，其中以磷、钙、铁、锌、硒含量较高。鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄中。

今天就来聊一聊蛋类食用的注意事项和常见的蛋制品。

### 蛋类食用的注意事项

#### 1. 弃蛋黄不可取

血脂是血中所含脂质的总称，其中包括胆固醇。现有研究结果证实，高胆固醇血症最主要的危害是易引起冠心病、脑卒中及其他动脉粥样硬化性疾病。胆固醇主要集中在蛋黄中，每100克蛋黄胆固醇含量≥1500毫克，基于此，一些血脂异常人群往往对蛋黄敬而远之。其实不必如此，人体内每天合成的胆固醇约1—1.2克，而来源于膳食的胆固醇仅占体内合成胆固醇的七分之一到三分之一。因此，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》删除了对膳食胆固醇的上限值（2000年版胆固醇上限值是300毫克/天）。

#### 2. 不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，谨防沙门氏菌感染

生鸡蛋的蛋白质呈胶状，人体不易消



化吸收；生蛋清中含有抗生物素蛋白和胰蛋白酶物质，前者影响生物素的吸收，后者抑制胰蛋白酶的活力，妨碍蛋白质的消化。此外，禽类可以直接经由卵巢把沙

门氏菌传播给带壳蛋。煮鸡蛋时，至少内温大于75℃，鸡蛋要煮到蛋黄变成固体，不要吃各种半生不熟的鸡蛋，以防沙门氏菌感染。

### 这三种常见蛋制品的优劣，你知道多少？

#### 松花蛋：B族维生素几乎全部被破坏，存在铅污染问题

松花蛋，又名皮蛋、变蛋、彩蛋等。松花蛋一般选用新鲜的鸭蛋经特殊的加工方法制成。加工后的成品在营养素的组成与含量上与新鲜蛋有一定差别。

松花蛋的水分少，因而蛋白质的含量稍有增加，特别是由于加工过程中加入的碱和盐的作用，使松花蛋中矿物质的含量增加明显。新鲜鸭蛋变为松花蛋后，营养素的组成有所改变，营养价值也发生一定的变化，特别表现在B族维生素，由于碱的作用，几乎被全部破坏，降低了蛋类维生素的营养价值。

另外，在松花蛋制作过程中，有时还加入一定的铅，以提高其外观产品质量，但铅对于人体是一种有害元素，因此，目

前已有一些新的加工方法，使松花蛋成为无铅或低铅蛋品，更符合人体的健康。

#### 咸蛋：不宜多食，警惕每日食盐摄入量超标

咸蛋，又名腌蛋、盐蛋。鲜蛋经过腌制制成咸蛋后，由于食盐的作用，蛋内的营养素比例发生了变化，由于食盐的渗透作用，咸蛋比鲜蛋内的含水量下降，而脂肪、碳水化合物等含量有所上升，蛋白质可能由于部分渗出，含量反而下降，钙等无机盐的含量上升明显。

从总体看，鲜蛋与咸蛋在营养价值上的变化不是很大，但要注意的是，由于咸蛋在腌制过程中使用食盐，在腌制时间比较长的情况下，食盐中有较多的钠进入蛋内。《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天食盐摄入量不超过5克。因此，咸

蛋不宜多食，特别是高血压和肾脏病患者。

#### 糟蛋：风味独特、钙含量高，是冷食佳品

糟蛋是用优质的鲜鸭蛋经糯米酒糟糟制而成。糟蛋成品的蛋壳全部或部分脱落，仅剩壳膜包裹着蛋的内容物，是如同软壳似的一种蛋制品，故人们又称之为软壳糟蛋。其蛋质细嫩，蛋黄呈橘红色的半凝固状态，气味芬芳，食后令人回味无穷，为我国特有的冷食佳品。

糟蛋在糟渍的过程中，所生成的醇可使蛋清与蛋黄凝固变性，并使蛋有轻微的甜味，在产生醇的同时，还能产生醋酸，使蛋壳软化，蛋壳中的钙盐借渗透作用渗入蛋表面的薄膜内，故糟蛋的钙含量特别高，比普通鲜蛋高40倍左右。因此，这是一种营养价值很高的蛋制品。

高春海

## 运动可致血液中 免疫细胞增多

芬兰科学家开展的两项最新研究得出结论称，仅仅10分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量，这对抗癌非常重要。

最新研究负责人、图尔库大学研究助理缇娅·科伊武拉表示，以前人们认为，癌症患者在确诊后应该休息。但现在有越来越多研究表明，锻炼可改善癌症的预后，不过锻炼如何控制癌症仍是未知数。

鉴于此，她们开展了两项研究，旨在了解短期运动对癌症患者免疫细胞的影响。这两项研究涉及28名新确诊的淋巴瘤和乳腺癌患者。研究过程中，患者进行了10分钟的骑行运动，科学家们在其运动前、中、后分别采集了血液样本，分析并比较了运动前后血液样本中几种不同免疫细胞（白细胞）的数量。结果发现，运动过程中，淋巴瘤患者血液中细胞毒性T细胞（能破坏癌细胞）和自然杀伤细胞的数量有所增加，除此之外，还增加了白细胞、中间单核细胞和B细胞的数量。而且，两组患者的运动强度与免疫细胞数量的变化之间存在联系：患者的心率和血压升高得越多，进入血液的免疫细胞就越多。

科伊武拉表示，虽然结果表明，运动强度越高，免疫细胞从储存器官转移到血液中的数量就越多，但仅10分钟的轻度或中等强度运动就会导致血液中免疫细胞数量的增加，这对抗癌至关重要。

刘霞