

疫情+高考 一日三餐应该怎么吃?

所有人都非常关心疫情期间到底应该怎么吃,才能提升自己的“抗病力”。其实,对抗病毒、战胜疫病像打仗一样,应该让身体拥有抵抗这个疾病所需的一些材料。所谓“兵马未动,粮草先行”,如果身体营养跟不上,抗病就失去了基本的支撑。而当疫情恰逢高考,家长和考生也都非常关心另一个问题,如何在安全饮食的前提下,保证营养和精力?



安全饮食排第一

先说安全。考试期间,安全饮食比什么都重要。

一是防止细菌食物中毒这类问题。给孩子吃的东西一定要热透,如果他平时肠胃就比较“娇气”,就要少吃水果和凉拌菜。因为,这些食物以生食为主,多多少少不可能完全加热、杀菌。肠胃不好,经常拉肚子,情绪容易紧张,这种情况,就尽量不要吃太多水果和生的蔬菜,吃熟的食物则没有问

题。

二是尽量不要吃以前没吃过的食品。因为食用完全没吃过的食品,难以预测会不会出现不消化或不良反应,甚至过敏。比如吃杂粮对脾胃非常好,早吃也会养成一个好的饮食习惯。但假如从来都没有吃过,一堆豆子和燕麦粒进到肠胃里,肠胃弱的,可能容易出现一些“排气反应”。假如在考试期间,很难说不会分心。所以,这段

时间的饮食,越家常越好,无需忽然山珍海味,避免考生紧张,减轻心理负担。

三是在家做饭的时候,要注意厨房卫生。比如刀、菜板,各种盆、碗,生熟都要分开,最好用热水烫烫。打了鸡蛋后,一定要洗手,避免把鸡蛋表面可能携带的沙门氏菌带到其他食物中去。

三餐要吃对,血糖要平衡

安全以外,我们再去考虑营养的问题。

早餐一定要提升质量,保证营养。鼓励多吃杂粮,因为上午要考三个小时,比如早餐中的50克燕麦片就和50克大米撑的时长不一样,燕麦维持时间会更长,因为它是慢慢消化的,能量是一点一点释放的,血糖不会太高,也不会太低。同时,为了加强早餐的营养,一定多吃富含蛋白质的食物,因为蛋白质可以激发一些类胰胰岛素、一些刺激胰岛素的胃肠激素GIP或GLP-1的产生,它们可以使餐后的血糖更加稳定。鸡蛋、牛奶、蔬菜甚至肉,都是早餐食物的优选。

午餐也是需要注意血糖不宜太高。午餐其实比早餐更需要适当吃一点杂粮,一般很少有人吃完早餐就犯困,但午餐之后

昏昏欲睡的人比比皆是。所以,午餐主食量不要太大,馒头、包子那种血糖反应特别高的食物要适当减少,要保证足够多的蔬菜,肉类不要摄入过多、不要太难消化,要有足够的蛋白质。这里特别提一下吃蔬菜的秘诀:饭菜上来之后,先吃半碗蔬菜,最好是绿叶蔬菜,这样能够把午餐的血糖反应压下去,又不会让人觉得饿。蔬菜的量一定要够,一般提倡的是三份菜配一份肉。

晚餐不要吃太多,吃饱即可。晚上如果吃得太腻,容易睡不好。早点睡觉,夜里也不会感觉饿。这个阶段千万别熬夜,临时抱佛脚,个人看来,实在是收效甚微。



保持精力要放在平时

如果考试的时候还会打瞌睡,可能身体状态没有调整好。

如果吃完饭就马上感到困,说明血糖可能过高。如果是在坐了两个小时以后才觉得困,那可能血糖又太低了,所以关键一是要平稳血糖;二是考虑

是不是平时有失眠问题。想借助咖啡来提神的话,如果喝了没有不良反应,可以试一试,但前提还是不要影响晚上的睡眠。不然喝了以后,晚上兴奋得睡不着觉,第二天会更困,不一定能收获到好结果。