

考前饮食别“冲刺”

深绿色叶菜、酸奶抗压最有益

眼看高考和中考的日子又到了,人们开始越来越多地讨论考试时吃什么的问题。其实除了这些大考,每学期期末的考试,各种执照、证书考试,各种有最后时限的艰难脑力工作,也都有类似的问题:压力大费脑子的时候,吃什么才好呢?

核桃、鱼油健脑没什么意义

老生常谈的话总是很多,说核桃补脑就有人给配核桃,说鱼油健脑就有人配海鱼。不过,这些说法都没什么实际意义,因为omega-3脂肪酸虽然为大脑细胞的发育所需要,但大脑细胞在童年时就已经发育完成,细胞终生不再增殖。到考试前那几天,无论吃多少鱼油,大脑都是不可能长出新细胞来的。虽然婴幼儿和老年人摄入足够的DHA是有益的,但对成年人来说,没有研究发现吃十天半月DHA临时抱佛脚会有什么实际意义。

压力越大越首选清淡食物

干了一天体力活儿,用大

鱼大肉慰劳自己还是可以的;干了一天脑力活儿,饭后还要继续干,就不能多吃那些给消化系统带来沉重负担的食物。压力越大,就越需要吃清淡简单的食物。尽量降低消化系统对人体精力和能量的消耗,才能保证饭后不至于昏昏欲睡,脑力效率下降。

精细主食及甜食餐后易困倦

另一方面,血糖反应过高的食物,也不利于大脑的思考。精白细软的主食,以及各种甜食,造成血糖快速被吸收入血,胰岛素水平快速升高,而胰岛素高水平可能也是人体餐后困倦状态的原因之一。有研究发现,即便同样吃大量米饭,吃高血糖反应的大米品种,和吃低血糖反应的大米品种相比,感觉困倦的时间会显著提前。

最新研究提示,对于夜间睡眠不够充足的人来说,午餐的数量会影响到用餐30分钟之后的驾驶状态。同样的食物

内容,用餐量大的人会觉得更为困倦。

深绿色叶菜、酸奶抗压最有益

补充大脑活动所需的营养成分,以水溶性维生素和磷脂最为重要。磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料,在蛋黄、大豆中最为丰富。维生素中最要紧的是维生素B1,因为它在人体中的储存量最小,几天不足就可能对工作效率有所影响。因此,适当吃些全谷杂粮、薯类、豆类来补充B族维生素是有必要的。另一方面,这些主食的血糖反应比较低,有利于长时间维持精力和情绪的稳定,有利于保证学习工作的效率。

另一些有利于稳定情绪的营养素是矿物质。减少钠的摄入,增加钾、钙、镁的摄入量,有利于保持情绪沉稳平和。多吃蔬菜和水果最有帮助,特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶,对抵抗压力最为有益。

(综合)

健康新闻服务热线开通

本报健康新闻版是我市新闻行业专业的卫生、健康新闻栏目,致力打造最具公信力、权威性和影响力的医疗健康、食品安全信息平台,及时为公众提供最新、最专业、最权威的健康资讯和养生科普知识。

为更好地服务读者,本报健康新闻部特开通健康新闻服务热线。健康新闻服务热线将成为向公众传播卫生法规和政策信息、了解社情民意、回应社会关切,传播药品、食品安全和健康知识的重要渠道,接受公众咨询、投诉和举报,欢迎提供新闻线索。

热线电话:13839781529 13613768869

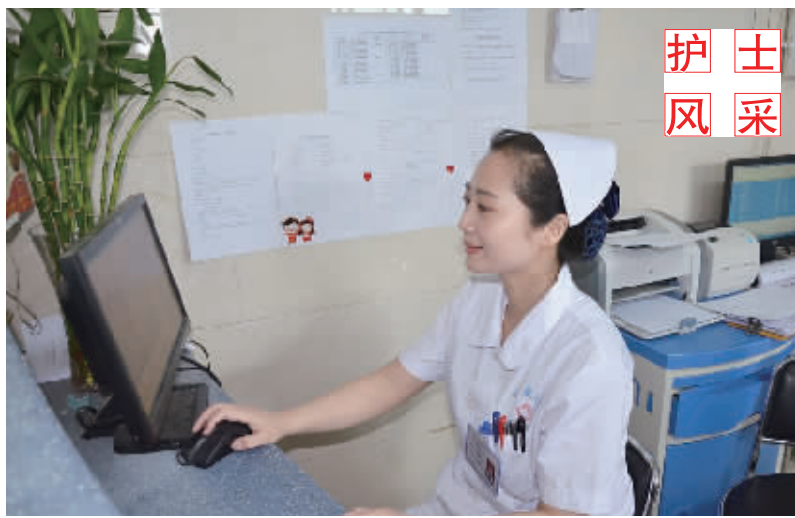
冬虫夏草 可有效改善神经衰弱

神经衰弱是一种常见病。头痛是神经衰弱最突出的临床表现,病人常常觉得整天头昏脑涨,头痛虽然不十分重要,但时轻时重拖延不愈,尤其是在看书、写作、思考等脑力劳动时都使头痛加重。

由于神经衰弱,导致注意力不集中,注意力减退造成工作效率显著降低,确实有苦难言。神经衰弱用西药只能控制病状,很难从根本性治疗,那冬虫夏草又如何改善神经衰弱症的呢?

冬虫夏草,也叫虫草,人们都知道它是一味高档滋补品,素与人参、鹿茸并列三大补品,有“天下第一草”之称。由于它是一味平补阴阳的药物,所以民间常作为病后调补之品。服用冬虫夏草,可以真正缓解神经衰弱吗?

由于冬虫夏草能加速血液的流动,迅速消除乳酸的代谢产物,使各种血清酶的指标迅速恢复正常从而引起血液中性物质的释放,加快血液循环,舒通经络,调和气血,并进而增加细胞的活力和表面张力,改善脑部循环,增加静脉流入肺部的血流量,使大脑神经处于有序活跃状态,对头痛、头晕、神经衰弱,失眠及心脑血管疾病具有良好的预防和辅助治疗效果。



护士风采

吴娟,信阳职业技术学院附属医院心血管内科护士。毕业后一直从事一线护理工作,对心血管常见疾病的护理及在配合医生对危重病人抢救方面积累了丰富的经验;工作之余,努力学习,不断提升自己的专业水平,积极参加医院举行的各项护理活动和竞赛,并多次获得较好名次,荣获2014年度“明星护士”荣誉称号。

邓冬梅 朱晓红 甘泉 摄

名洲牙科 教你护牙

蛀牙是一种很常见牙体硬组织疾病,是牙齿在以细菌为主的多种外界因素的影响下,牙齿的牙釉质、牙本质或牙骨质发生的一种慢性进行性破坏的疾病。

养成良好的刷牙习惯:早晚各刷一次,在吃完早餐后刷牙会更恰当,晚上睡觉前一定要刷牙。另外在吃完东西后,最好也能刷牙,或是

漱口冲淡口腔内食物发酸的机会。

使用正确的刷牙方法:选用适当的牙刷,且刷牙时不需太用力,否则会刷坏牙齿的珐琅质。刷牙时要由牙龈边缘,将牙刷倾斜45度角,由内向外侧,使牙面及牙龈都能被刷到。

定期口腔检查:每半年做口腔检查,可早期发现,早期治疗。

窝沟封闭剂:在磨牙、双尖牙的窝沟处涂封闭剂,可以防止微生物和食物碎屑在窝沟的堆积,从而预防窝沟龋的发生。



张华伟:修复医师

张华伟,山东大学口腔医学本科毕业。从事临床工作8年,2009年-2010年于北大口腔医学院深造口腔美学修复设计,接受国际先进的美学设计理念。近年来从事牙齿美学修复,现任信阳市名洲牙科修复科主任,并在多家口腔医疗机构担任美学顾问。

献血会传染疾病吗?

血站的采血工作人员,必须是经严格的专业技术考核,取得合格证书后上岗的。采血所使用的设备、仪器和一次性注射器、血袋等耗材,均是国家批准进口或生产的,具有批准文号、生产许可证、生产单位名称并在有效期内,且经过多次检查检验后使用。因此,献血是安全的,在献血过程中不会传染疾病。

(石磊)

