

怎样保证考试时身体健康是考出好成绩的重要环节。高考马上临近,健康专家指出:气候的变化或空调的使用使室内外温差加大,使得呼吸道疾病增多,加上复习紧张,睡眠减少,压力增大,造成机体免疫力下降,考生稍不注意就容易生病,这样就宝贵的时间耽误了。



高考饮食

别给孩子频繁换食谱

本刊 综合

怎样才能保证考生以健康的身体渡过考期呢?健康营养专家这里为广大考生支招:

天气炎热,会使机体的血液循环加速,相对来讲脑的供血不足,因此会头晕,易疲劳,而出现倦怠现象。因此在复习迎考阶段,要安排好科学合理的膳食,注意蛋白质、能量的补充,做到荤素搭配,粗细搭配,干稀搭配,酸碱搭配,营养均衡。当用脑过度,耗氧过大时,人体血液的PH值下降,处在酸性体质状态的考生,要注意食用碱性食物,如牛奶、蔬菜、水果等。

在考试阶段,无论是脑力还是体力都付出太多了,体能消耗多了,要注意改善人体的新陈代谢,提高机体的免疫力。对水、蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质都是人体必需的、重要的营养物质。

临考期间,每天要保证1500—2000ml水的摄入,以利于人体各大系统机能维持正常。考试中可以准备一些矿泉水,少量多次地滋润肌体。不要用饮料代替白开水,尤其忌用含色素饮料,刺激性饮料,以免脑功能受到伤害。切忌考试几天中暴饮暴食,考期中给考生硬塞过量的食物,频繁地更换食谱,都是有害无益的。而维持正常的科学合理膳食,使孩子脾胃功能处在最佳功能状态,就能保证各种营养物质的摄入,支持考试获得成功。

人脑的主要成分是蛋白质、脂类(主要是软磷脂)及维生素B1、尼克酸等。考前复习阶段是高度集中的脑力劳动,这段时期这些营养素需求量增大。考生的膳食营养除了满足大脑需要的热量以外,还要特别注意一下营养物质的充足供应。在

副食方面要多吃鱼、蛋、牛奶、瘦肉、动物肝等,以补充优质蛋白质和维生素A、E等;多吃点香蕉、苹果、西瓜、菜花、油菜、圆椒等瓜果蔬菜,以补充必需的维生素C以及矿物质。在主食方面应适当吃些燕麦、豆类等杂粮,以补充B族维生素。还应注意吃些芝麻、核桃、瓜子、花生等以补充一些不饱和脂肪酸、卵磷脂等营养素。

在烹饪方面应以清淡为主,不要做油炸、烘烤等不易消化吸收的菜肴。烹调应多样化,具有良好的色、香、味、形、质美感,以调动考试紧张时期的食欲。高考期间,大多遇到的是高温天气,所以家长也应为孩子做好消暑准备。不要给孩子喝太多的冷饮,绿豆汤、酸梅汤从营养和消暑功能上都远胜于冷饮,且喝过多的冷饮还会闹肚子。

◎资讯

太阳升起中轴之上 5星闪耀兖州未来

——给你一个五星级的家

6月2日,由金太阳投资集团主办的“太阳都市花园—5星生活鉴赏会”在圣德国际大酒店隆重举行。主办方特邀参与太阳都市花园设计规划专家小组对5星级楼盘做出了详尽的解析,并在活动中解答客户的疑问。

太阳都市花园地处兖州市政府、兖州一中、圣德大酒店等一字排开所组成的新城区黄金中轴最顶端,兖州未来盛世,在此绽放!太阳都市花园,屹立新城中心,把握历史机遇,与时代俱进步,与兖州共发展!

太阳都市花园独有5000平米私属会所,入夜,会所内流光溢彩,名流时尚场。结合国内建筑绿色建筑标准,采用知名豪宅均采用

同层排水的技术,在体形系数、保温层厚度、窗户的气密性等方面均采用静态技术标准,保证项目的取得“冬暖夏凉”的舒适效果,努力达到美国LEED绿色建筑认证标准。层高介于3米和3.15米之间,均高于国家规定的2.8米,与豪宅中面宽尺度大的空间效果相适应。强化“以人为本”的人性化宗旨,营造出高品质的、多元化的生态景观空间,注重艺术品质的雕琢,通过对兖州深厚底蕴文化的挖掘、提炼,纳入进景观环境的设计中,形成一种具有艺术品般品质的高端环境,大尺度营造绿色空间,引入大树、名贵树种等,形成人工模拟的森林群落。国际知名物业顾问机构

首次亲临兖州,倾情加盟太阳都市花园。以英式管家的服务标准,演绎真正的国际级五星物业服务!建立兖州首个全数字化智能管理服务社区,为业主提供智能家居。

整个活动吸引600多购房置业者参与,同时对意向客户发布了VIP卡认筹规则,引起客户争购。众多认购者表示:楼盘的品质是选择太阳都市花园的理由,无论是从项目的地理位置、周边配套还是项目本身的绿化景观,建筑细节都符合了一个高品质楼盘应该具有的素质。现场客户踊跃争购VIP名额足以说明广大购房者对项目的信任及肯定。(张海涛)

“爱心携手 描绘明天”儿童公益绘画比赛开始报名

东风日产华源专营店联合嘉祥任庄希望小学,将于6月10日在东风日产华源专营店内举办“爱心携手 描绘明天”的儿童绘画比赛,此次比赛是以公益为主题,华源专营店旨在通过此次比赛,让希望小学的孩子感受温暖,让市区的孩子们学会爱与责任,懂得付出与感恩。

此次比赛由济宁地区儿童以及嘉祥任庄希望小学的孩子一起参加,以

“爱心携手 描绘明天”为主题参赛选手可以自由发挥,绘画形式不限,可以是水彩、水粉、国画。现场评选出一二三等,以及五个单项奖,奖品非常丰富。同时,东风日产华源专营店邀请了嘉祥任庄希望小学的孩子到场参加此次比赛,让市区的孩子跟贫困小学的孩子一同描绘他们心中的爱心世界,与贫困儿童一对一结对子,学会爱与责任,参赛家庭还将获得购车团购超值优惠。

报名条件:年龄6—12岁,喜欢绘画,有一定的绘画功底须自带画具,主题:“爱心携手 描绘明天”自由发挥,报名方式:将联系电话及相关内容发至邮箱jininghuayuan2012@163.com。本活动已经开展为希望小学孩子捐赠图书活动,如果您有不用图书或者学习用品可以在6月10日这一天到东风日产华源专营店现场捐给希望小学的孩子,献出你们的一份爱心。(孙涛)