

护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院 联合主办首都教育·高招
高质量发展

享受美食 安全度夏

随着高考的落幕,一段紧张而充实的备考时光宣告结束。高考后,一些考生迫不及待地想要开启一场无所顾忌的美食之旅,将过去一年甚至几年攒下的“美味拔草欠条”尽快补齐。殊不知,在众多清凉解暑的美食中,难免会掺杂一些特别解馋,但营养价值不高甚至可能会对身体造成负担的美味。下面我为大家推荐几款既能满足食欲,又能兼顾健康的夏季小食,希望能让大家解馋、健康两不误。

解馋健康两不误

西瓜

西瓜物美价廉又营养丰富,是炎炎夏日中的消暑佳品。西瓜含水量高达90%以上,可视为天然饮料,能够帮我们迅速补充身体流失的水分,冰镇后的西瓜清甜爽口,是名副其实的消暑佳品。西瓜不仅可单独食用,还可以和桃子、葡萄、樱桃、荔枝等应季水果组成鲜果拼盘,或与无糖酸奶搭配制成美味的水果捞。

自制冰淇淋

冰淇淋凭借细腻、柔滑的口感和清凉愉悦的味觉享受,深受人们喜爱。当你喝完冷饮再吃个冰淇淋后,体内添加糖轻松超过50克(我国膳食指南建议的添加糖的上限)。添加糖易被人体快速吸收,它与皮肤组织中的胶原蛋白结合,会削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能,皮肤会变粗糙、过早老化、产生皱纹、失去弹性,这是谁都不愿承受的结果。市面所售的大部分冰淇淋除了含糖量较高外,还常含有少量的反式脂肪及多种添加剂,因此提倡大家自制冰饮。比如,将无糖酸奶中加入水果丁、坚果及煮熟的红小豆或藜麦搅匀,放入模具或干

净的玻璃器皿中冻上一宿,就做成了一份低卡健康的冰淇淋。网上还有不少相关教程,考生不妨自己动手,根据个人口味添加各种水果和配料,美味又健康的同时,还能体会动手制作的乐趣。

自制低糖饮品

很多小女生对香香甜甜的奶茶情有独钟,其配料多样口感丰富,忙碌的间隙或休闲时来上一杯,能让人收获一份满足。但市面店铺所售奶茶大概率会含有糖、甜味剂、饱和脂肪和反式脂肪等成分,这些成分含量较高时,不利于大家预防肥胖和慢性疾病。与其劳心费力地查看所购奶茶饮品的成分标识,现在拥有充裕自由时间的考生不如自己动手制作几款健康饮品,从简单的绿豆汤、柠檬水、薄荷凉茶,到稍微复杂一点儿的芒果奶昔、银耳莲子汤、杨枝甘露等,自己享受健康美味的同时,还能分享给家人、朋友。

朝鲜冷面

水果、饮料固然不能替代主食,夏季的主食选项中,大家可以考虑来上一碗酸甜微辣的朝鲜冷面。冷面所用的面条通常是由荞麦粉、小麦粉或红薯粉制成,有时

饮食安全重细节

当然,不同地区有着各自的夏季特色美食,比如海南的清补凉、福建的烧仙草、温州的冰杨梅、广州的糖水、苏州的枫镇大肉面和三虾面、重庆的小面和冰粉等,升入大学前的这个超长假期,考生可与家人或朋友一起去品尝不同地域的夏日美味。当然,在享受美食的同时,一定不要忽视夏季特有气候属性对健康的影响。以下分享一些建议,希望帮助考生们安全度过暑期美食“打卡”季。

1. 小酌怡情莫贪凉

许多人喜欢食用冷饮来缓解高温带来的不适,认为这是一种快速解暑的方法。然而冷饮吃得太多易导致食欲下降及消化系统损伤等问题。冷饮对肠胃有强烈的刺激作用,会抑制消化液分泌,过量食用可能导致消化不良和腹泻。中医认为,过多摄入冷饮会损伤胃阳和脾阳,削弱体

内阳气,降低消化吸收功能。大家如果实在想喝冷饮,要给自己定个量,比如每天不能超过500ml。

2. 注意饮食卫生

夏季是食物中毒的高发季节。外出就餐时,建议大家选择信誉好的餐厅,注意手卫生,使用公筷公勺。在美食街品尝小吃时,大家务必留意食物的新鲜程度和摊位的卫生状况,食物长时间暴露在高温环境中,尤其是含有乳制品、蛋制品和肉类的食物易发生变质,最好选择现场制作的食物。

大家在户外烧烤时要注意食品安全。确保肉类彻底烤熟,不要为追求口感而只烤几分钟。在食用海鲜时,要确保食材新鲜,食用后暂时不喝冷饮,避免发生腹泻。

自制食物时要注意保持清洁,使用不同的刀具和砧板处理生熟食

品,以防交叉污染。剩饭菜要用密封容器装好及时冷藏。相关数据显示,食物如果在4℃至60℃的环境下放置超过2个小时,32℃以上的环境中存放1个小时,其中的细菌就会大量繁殖,有可能导致食源性疾病,常见症状包括腹痛、呕吐、腹泻、发烧等。剩饭菜在冰箱中存放也不宜超过24小时。

还会加入绿豆粉以增加面条的弹性和口感。常见的配料包括黄瓜丝、梨丝、苹果、泡菜、熟鸡蛋、牛肉片等,开胃下饭且营养比较均衡。市面上常见的凉粉或凉皮,其碳水多且营养价值较低,故不推荐大家经常食用。

烧烤

夏天是烧烤的最佳季节,无肉不欢的小伙伴们岂能错过。很多人热衷于炭火烤,认为油脂滴在炭火上冒青烟带出的烟熏味道才是烧烤的灵魂,殊不知这种方式会产生诸多危害。脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物,蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物,这是由于炭火或明火烤制时,局部过热而产生的。如果用微波炉或电烤箱替代炭火制作,致癌物的含量就要少得多。因为烤箱可以控温,只要把食材的受热温度控制在200℃以下,产生致癌物的数量就会很少。再提示一下:烤肉串、鸡翅、海鲜等多种动物食品的同时,最好备上一些凉菜,比如拍黄瓜、拌莲藕、拌三丝等,解腻爽口又营养均衡。此外,大家一定要注意食材的新鲜与卫生,如果是在家拌好带出去吃,一定要做好食用前的低温保鲜工作。



作者:赵文利

首都医科大学附属北京儿童医院临床营养科主任技师,注册营养师,北京营养师协会带教师资。从事临床营养20余年。

擅长肿瘤、糖尿病、肥胖、营养不良等疾病的个体化营养指导。

健康餐谱推荐

早餐		
纯牛奶	鸡蛋三明治	凉拌菜
中餐		
蔬菜沙拉	肉包子	绿豆汤
下午茶		
无糖酸奶	鲜果拼盘	25克原味坚果
晚餐		
烤鱼配蔬菜	青菜豆腐	鲜玉米

祝愿考生们在享受夏季美食的同时,积极锻炼身体,保持健康的生活方式,以最佳状态迎接全新的大学生活。