

都市下午茶

主持人:淑怡
邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com
博客:http://huixinreXian.blog.163.com



我家孩子今年高考

余女士求助:

余女士来电说,她的儿子今年高考,孩子学习很辛苦。她想请教有经验的读者朋友,如何给备考的孩子增加营养,调节睡眠,安抚情绪……都有哪些该注意的事项呢?

茶友支招:

女儿今年中考,中饭在学校食堂凑合一顿,所以我特别注重早餐和晚餐的营养。早餐主要以各种炒饭为主,鸡蛋、香肠、玉米粒、豌豆粒、松子、花生米、碎腰果、碎杏仁、芹菜末、胡萝卜丁、香菇丁、烤鱼片等可以随意搭配,再配一小碟水果补充维生素C,一杯酸奶保持胃肠健康。晚饭则比较清淡,以粥和菜为主。周末会给孩子做点鱼吃。

——甜甜妈妈

我的经验是每天保证一个鸡蛋(以水煮蛋最佳),一杯牛奶(鲜奶、酸奶都可以),一点豆制品,足量的蔬菜和水果。早餐时,给孩子加一小把核桃仁、大杏仁、腰果、榛子等坚果,这些食物对健脑,增加记忆力有很好的功效。

——李女士

我认识一个孩子的妈妈,孩子进入中考前,一天一个海参,其实,没有必要这样补的。一日三餐营养均衡是最主要的。如果需要补的话,可以每天早餐后给孩子吃一粒多种维生素片。下午困倦时,让孩子含一片西洋参补气,醒醒脑就足够了。

——林菱

尽量不要让孩子熬夜,否则白天没有精力听课。相对于晚上的自学,白天的课堂学习更加重要和有效。晚饭不要吃太多,更不要

吃太过油腻的食物,以免加重胃肠负担,影响睡眠。睡前让孩子泡泡脚,喝一小杯热牛奶,或煮点红枣枸杞水喝,都能帮助孩子有个好的睡眠。

——小善

快要高考了,这段时间家长应切实注意不要给孩子增加压力。如果孩子压力很大,家长应以轻松的口吻开导孩子,高考虽然很重要,但却不是唯一的出路。心情放松,则无论备考还是应试,都会比紧张状态下更有收获的。

——张老师

我儿子前年高考,每晚学习到深夜。我一般会在夜里10点左右给孩子喝碗热粥,粥里放点百合、枸杞、桂圆、莲子、柏子仁等安神的食材,既缓解了胃肠的饥饿感,又能帮助孩子睡得香甜。

——小海妈妈

我只想对余女士说一句肺腑之言,考前一个月,千万不要让孩子涉及难题偏题,以免影响孩子的自信心。

——肖先生

特别提醒余女士的是,考前一周千万不要给孩子吃不熟悉或不经常吃的东西,以避免出现过敏、胃肠不适等症状。营养均衡的家常便饭是身体最好的补品,如果说有哪些食物需要多吃些,我个人认为是新鲜的水果和蔬菜。

——宋小玲

孩子在紧张的学习压力下,往往胃口不好,饮食应以清淡开胃易消化为主。我觉得各种粥品很不错的,去年女儿中考前,什

么也不想吃,但对我煮的粥很喜欢,我便变着花样熬粥给她喝。黄豆猪蹄粥、皮蛋瘦肉粥、海参粥、红枣花生粥、桂圆红豆薏苡仁粥都是很不错的营养粥品。

——山茶花

淑怡小结:考前营养配餐应以养神醒脑、抗疲劳、增强自身免疫力为目的。考生一日三餐不宜过饱,这样才能保证大脑有充足的血液供应。为此,考生可适当以牛奶、水果、饼干等食物作为加餐。避免快餐、油炸、烧烤等垃圾食品。保健品可适当选择多种维生素片、维生素C、螺旋藻、蛋白粉、西洋参等。营养均衡、放松心情、劳逸结合,是保障孩子精神神进考场,清醒醒醒做题的最好法宝。

下期话题:

孩子不愿住校怎么办

小山妈妈来电说,小山马上就要中考了,根据小山的的成绩,她和先生反复研究后,确定下了一所学校。但这所学校需要寄宿,小山很不开心,每天都无精打采的。小山妈妈担心小山的情绪会影响眼前的备考和最后的成绩,她想请教下午茶的朋友们,如何让小山开心地接受这所学校呢?欢迎读者热心支招,也欢迎提供下午茶茶的聊天话题。

邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com

博客:http://huixinreXian.blog.163.com



您吃的食品 流失多少营养素?

每种食品都有营养素,但不等于说你吃了这个食品就能摄入原来含有的营养数量,因为在选购、储存、加工时它们会悄悄丧失。

很容易缺乏多种营养素,而多吃五谷杂粮就可避免。

不当清洗

菜叶丢弃 菜的外叶口味不如菜心,而蔬菜的外叶及一般人吃不到的莴笋叶、芹菜叶的营养素含量大大高于菜心,如莴笋叶中的胡萝卜素就比莴笋茎高很多。

先切后洗 有的家庭为了方便,在清洗蔬菜时先将菜切小,殊不知很多营养素会通过切口流失在水中,例如叶菜切后浸泡10分钟,维生素C会损失18%-20%,浸泡时间越长,流失得越多。蔬菜最好用不锈钢刀切小,因为一般菜刀中的铁会破坏蔬菜中的维生素C。

米淘洗过度 据实验证明,淘洗一次大米,损失维生素B₁40%-60%,维生素B₂23%,烟酸25%,矿物质70%以上,且淘洗次

数越多,浸泡时间越长,水温越高,维生素损失越多,因此需根据米的清洁度适当淘洗,且不要长时间浸泡,不要用力搓,也不要用水烫洗。

不当储存

任何食品储存时间越长,营养素丧失也越多,即使是放在冷冻的条件下也不例外,例如鱼在零下18℃放3个月,维生素E和维生素A会减少30%左右。绿色蔬菜在夏天的室温下放24小时,其中的维生素C会下降到0。同时蔬菜中有害的亚硝酸盐会明显增加,对人体造成潜在危害。

不少人一次购买很多鱼、肉,吃不完就放在冰箱里冷冻,下次吃时先解冻,将多余的再冻结,经过反复解冻的鱼、肉不但口味变差,营养素也会明显降低,还会产生一定的毒素。若用热水解冻损

失的营养素会更多。

不当烹调

蔬菜在高温的条件下加工的时间越长维生素破坏得越多,小火慢炖并不适合蔬菜加工,而用急火快炒可减少维生素C、B族维生素等营养素的破坏。

最好用净化水烧菜,因自来水中的重金属离子会加速蔬菜中多种维生素的破坏,而用除去了金属离子后的净化水就可减少维生素C、B族维生素、叶酸等的损失。

蔬菜尽可能做到现炒现吃,因为存放的时间越长,维生素的破坏率越多,还要避免长时间保温和多次加热。此外,蔬菜放久容易变质,同时其中含的硝酸盐会更多地被还原成有毒的亚硝酸盐,对健康不利。

(霞霞/荐)



信箱

知尘:心理咨询师
信箱:zhichengqi@163.com
博客:
http://huixinreXian.blog.163.com

如何让女友相信我

知尘老师:

你好。我大学毕业两年了,属于蚁族。女朋友是大学同学,家在济南,我们相爱近四年了,感情一直不错。但最近一段时间,她的感情起了波澜,原因是她父母一直反对我们在一起,除非我马上拿出婚房来。我是农村孩子,家里供我读书已属艰难,哪里还有钱为我买房啊?我让她相信我,我一定会事业成功的,我们一定会有房子的,但她却不信任地沉默摇头。我该如何才能让地及她的家人相信我呢?难道我们四年的爱情抵不过一套房子吗?我非常痛苦,很怕失去她,请你帮助我。

——缸子

缸子读者:

你好。你们近四年的感情,最初两年多是在校园里度过的,那是一个相对单纯的环境,有着最适合爱情发芽成长的土壤。但现在不同了,你们都步入了社会,面临着柴米油盐酱醋茶的现实生活。在这种情形下,无论你还是她,心境发生变化,都是自然而然的事情。尤其是她,随着年龄的增长,眼界的开阔,重新思考你对她的意义更是情理之中的。我个人认为,不是四年的爱情抵不过一套房子,而是她现在对爱情婚姻的认识和以前不同了。

我认识一个城市女孩儿,大学里她疯狂地爱上一个从穷苦山区走出来的男孩。她那时想,无论怎样,都要嫁给他,只要和他在一起,哪怕讨饭都是幸福的。毕业后,她目睹着身边姐妹们的生活,信心发生了动摇。她告诉我,步入社会后,她迅速地长大了,她突然明白,他给不了她想要的幸福,他们在一起是不会快乐的。她说,爱情是两个人的事,而婚姻却不是,她要考虑家人的感受,也要考虑将来能够给予孩子的生活环境。

对有些女孩儿来说,有爱情就可以有婚姻,而对有些女孩儿来说,仅有爱情是不够的。这没有对错之分,只是每个人有不同的生活观而已,我们要做的就是尊重别人的选择,这同时也是对自己的尊重。

缸子,我们对自己的评判往往以我们能做到什么为标准,所以,你认为自己是绩优潜力股,但别人对我们的评判却是以我们做到了什么,拥有了什么为标准,所以在你女朋友父母的眼中,你不是一个理想的女婿人选,而她也无法据理力争,因为,你的确一无所有。她连自己都说服不了,又拿什么去说服父母呢?

门当户对曾作为封建余毒饱受批评,但现在,越来越多的婚姻专家把门当户对看做是婚姻和谐的基础。心理学已经证明,童年对一生的影响是深远的,原生家庭的模式对将来的婚姻更是意义深重。你生活在农村,女朋友生活在城市,不同的成长背景,决定了你们生活习惯、思想观念、人生价值的诸多不同。这点,在考虑步入婚姻时,也是应多思量的。

真正的爱,是让一个人去过她想过的生活。我的建议是,把自己的感情和想法真诚地说出来,选择留下还是离开,则是她的自由。

缸子,有缘无分,是人生的常态。谁和谁牵手,冥冥之中自有安排。“拥有时珍惜感激,失去时坦然释怀,不勉强别人,也不为难自己。”以此话与君共勉。

知尘