

备战高考

居家学习给孩子吃什么？要不要给孩子补补营养？  
考生备考饮食攻略请收好

从6月17日开始，北京市各学段的学生又“回归”居家线上学习模式了。很多初三家长发愁，居家学习给孩子吃什么？考前这个时间要不要给孩子补补营养？这份“考前饮食建议”请收好。

考前饮食特别提醒

1. 吃好早餐

不仅要每天吃早餐，而且还要吃好早餐。考试期间，吃好早餐，是保证高水平发挥的物质基础。大量国内外的研究表明，吃不吃早餐，早餐的营养是不是充足，直接影响孩子上午的学习效率，包括短暂记忆力、逻辑思维的能力、创造性思维能力。对于早餐，《中国居民膳食指南》里建议，早餐能量应占全天总能量的25%—30%。一顿营养充足的早餐应包括四类食物，即谷类食物、动物性食物、奶和奶制品以及蔬菜水果类。孩子就餐的时间应该在15分钟左右比较合适，不能吃得过快。

2. 保证优质蛋白质的摄入

建议多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等，这些食物不但含有丰富的优质蛋白质，还富含钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素D。深海鱼中含有的某些脂肪酸可以提高大脑功能，增强记忆，要经常吃点深海鱼。可以多吃蛋类食物，尤其是蛋黄，它含有丰富的卵磷脂。大豆类食品也是含有丰富卵磷脂的食品，比如豆腐、豆浆。含铁丰富的食物也有助于记忆。

3. 每天吃新鲜蔬菜和水果

蔬菜水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C既可促进铁在体内的吸收，更重要的一点是，它可增加脑组织对氧的利用。这类食物还可帮助消化，增加食欲，尤其在炎热的夏天，本来食欲就低，加之复习考试紧张，就更不想吃东西了。吃一点新鲜水果可以开胃。

4. 适当吃些粗粮

红豆、绿豆、糙米、标准粉等食物含有丰富的维生素B1和膳食纤维，维生素B1本身对增进食欲能起到很好的作用，还可以帮助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。

5. 少吃或者不吃油炸食品

油炸食品含的能量比较多，要用油炸的方式来烹饪食物。如果考虑口味的话，家长可以用煎、煮、蒸、炖等方式，让营养健康得到保证。

6. “熬夜”复习时可以吃夜宵

考生临考，晚上复习一般较晚，加餐也很正常。各位家长在准备夜宵时，要做一些易于消化、清淡的食物，如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。另外需要注意的是，吃完夜宵不要马上让孩子入睡，睡前吃太多食物没消化完，睡眠时就会有较多的胃酸通过胃上口的贲门进入食道和咽喉，造成反酸、烧心、咽喉疼痛沙哑等不适。

7. 适时适量喝“提神”饮品

考试前喝一杯茶或咖啡可以让自己保持清醒头脑，但晚上复习时就尽量不要喝了，尤其不宜喝浓茶、浓咖啡。浓茶及浓咖啡中含有较多兴奋神经的茶碱和咖啡因，引起过度兴奋或尿频会影响睡眠质量。

8. 不可过分迷信“健脑品”

许多家长和考生吃“健脑品”的原因是寄希望于“万一有用呢？”事实上，除了平时刻苦学习和知识的积累，没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。

家长买菜小贴士

特殊时期，应该尽量少去超市、商场这些地方，孩子每日要摄取的营养又不可或缺，那该怎么办呢？别担心，以下“买菜小贴士”学习一下。

- 1. 购物前列好购买清单，不在超市、市场内闲逛闲聊。
2. 尽量避开人多拥挤的时段去超市，选择通风好、人流少的商场或超市。
3. 自备购物袋，减少与公共设施的接触。
4. 最好选择步行、骑行、自驾车，减少乘坐公共交通工具。使用共享单车时，注意对车把手、车座等部位消毒。
5. 在超市、市场内全程佩戴口罩，并避免用手触摸口罩外侧。
6. 需转换楼层时，首选爬楼梯，其次是扶梯，尽量少乘坐箱式电梯。
7. 选购时可以佩戴一次性手套，或将超市的小购物袋套在手上挑选。
8. 避免扎堆选购，与人保持1米以上的距离。
9. 购买足量，减少购买频次。
10. 尽量使用移动支付，减少现金结算。



(人民健康网)

疫情之下的高考心态很重要  
高考前 这份心理“秘笈”学习一下

秘笈一：顺风不浪，逆风不怂

不管你现在在学习水平如何，对自己是否满意，每一天的生活都还是要积极度过，千万别忘了每天都带着信心起床。

在高考前夕，对于自己的缺点和不足不必过多自责，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，多角度激发自信心。

丢失信心往往是导致失败的开始。很多同学在高考前就退缩，他们在高考中的失利不是输在知识能力上，而是败在信心上。

秘笈二：“不必单恋一枝花”

临考前适度降低心理预期目标是必要的，要知道只要是考试，就有多重可能的结果。不要老想着一定要考XX大学，或者一定要考上名牌大学。

要以平常心对待考试，正常发挥了自己的水平就是胜利。以怎样的心态对待复习与考试，对最后的应考状态影响很大。

若把复习与考试看成一种挑战和锻炼，更有助于让自己很快进入状态，积极迎接、平和面对。

秘笈三：我叫“不紧张”

考前出现紧张，听听轻音乐，哼哼小调，或伸伸脚，弯弯腰，扭扭屁股，或漫步户外，看看云霞，听听蛙声，或与同学聊聊天，讲讲趣事。

考场上紧张，试试“呼吸法”小妙招：吸气的同时握紧拳头，然后慢慢呼气放松拳头，感受呼吸和肌肉放松的感觉。

考试时，如果到有些紧张，不要过于在意，不妨提醒自己：“这是完全是正常的”，相信紧张也会很快过去。

疫情尚未消退，高考已悄然来临，在此特殊的情况下，考生和家长都想知道，今年的高考到底考什么？答案就是：心态。冲破疫情的围困，经历学习模式的变化，面对备考节奏的变化，本屆考生和家长承受的心理压力更大，因此，心态在今年高考中显得尤为重要，下面为各位考生送上一份心态防崩溃笈。

秘笈四：失眠莫慌，顺其自然就好

不要因为没睡好，就带来心理失败暗示——这回我完了。十七八岁，正是人生中身体机能最好的时候，即使没睡好，对第二天的考试影响不会很大，不必自己先乱了方寸。

考前保证充足睡眠，养精蓄锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战不可取，考前彻底放松，停止复习也不提倡。

人们如果长期处于紧张的工作学习中，中枢神经系统会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。

如果突然停下无事可做，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无所适从，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象。

所以，考生在考前还是按原来的作息时间正常作息。

另外，考试前夕，睡得着是好事，睡不着也正常。不要太在意睡眠质量，能睡多少睡多少，睡不着就少睡会儿。抱着顺其自然的态度，反倒可能真的睡个好觉。

秘笈五：没事笑一个

考场遇到同学面带微笑，打打招呼，相互鼓励；遇到监考老师面带微笑，主动问好，老师也自然向考生问好。

这样在不经意中就消除了对考场的陌生感、紧张感，获得心理上的安全感。

良好的自我暗示可以驱散忧郁，克服怯懦，恢复自信，有助于调整自己的心态、情绪。人的表情与人的内心体验是相互促进的，微笑能产生积极的暗示，使人信心倍增。

秘笈六：“冲”就完事了

过多纠结于某些具体问题，把问题想得复杂，无端地给自己预设困难，往往使自己还没开始就先怯场。

高考虽然重要，但也只是人生的一步。考生要淡化对高考的神圣感与高不可攀感，集中注意力关注如何扎扎实实地走好每一步。

活在当下，不必过多地去想最终结果，只要专心致志走好每一步，结果一般不会太差。

最后，无论最终考试结果如何，都请同学们保持一颗平常心，坦然面对一切可能发生的事情。

无论你将遇到顺境还是逆境，都能够泰然处之，最终必将收获人生最美好的果实。

(健康中国)

健康

百事工厂员工确诊，可乐还安全吗？

杨代武

6月21日下午，北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作第128场新闻发布会上，北京市疾控中心副主任庞星火通报，大兴区某食品公司已发现8例确诊病例，其中2人到过新发地市场采购，考虑为一起与新发地市场相关联的聚集性疫情。

在同场发布会上，百事公司大中华区集团事务部企宣总监樊志敏表示，公司出现确诊病例后，已经第一时间启动应急预案，采取停产停工、产品封存、环境消杀、人员隔离等措施，已经对产品及相关环境进行了全方位取样调查。

据天眼查信息，百事食品(中国)有限公司北京分厂的地址就是北京市大兴区孙村乡磁魏路1号，经营范围为生产粮食加工品、薯类和膨化食品。

此外，据微博@百事中国消息，包括北京百事可乐饮料有限公司在内的、生产百事可乐等饮料产品的全国各百事各灌装厂迄今为止并未发现任何新冠肺炎确诊病例，生产经营一直有序开展，未曾停产停业，百事全系列饮料产品符合国家各项标准，一直依法正常供应。

薯片还能吃吗？为什么？

据中国食品工业协会官网信息，目前没有任何可靠证据表明食物能传播新冠。全世界所有国家和国际组织的官方意见都认为，新冠病毒不太可能通过食物传播。

吃的时候需要看生产日期吗？是否14天内的不能吃？

专家表示，新型冠状病毒需要和感染者近距离接触传染，它在餐具、餐盒等干燥物体表面虽然可以存活，但是传染性极低。SARS期间有研究者模拟包含高浓度病毒的飞沫掉到干燥的纸上，发现5分钟以内纸张就不再具有传染性了。

新型冠状病毒不耐热，56℃持续30分钟或者60℃持续10分钟就可使新型冠状病毒丧失活性。当温度更高时，需要的时间还会更短。所以，只要你买的薯片是高温生产的，就不用担心有新冠病毒。

如果生产的工人确诊，是否会导致食品安全？

专家表示，现代工厂生产环节很多都是不需要人工接触的，基本都是机械化操作、机器罐装的。而且，薯片都是要求无菌操作并进行密封包装的。即使确诊员工有机会接触，病毒也只能落在外包装；但病毒在食品包装上存活几率和时间都很低，而且薯片的外包装都是干燥的。

即使该员工接触到薯片、外包装上有病毒，薯片从生产出厂到消费者手中是需要一段时间的，病毒能够存活下来、且具备传染能力的可能性也极低。

病毒能寄生到一切食物上面吗？包装食品会传染吗？

据中国食品工业协会官网信息，处理食品包装不太可能感染新冠肺炎。在实验环境下，病毒可以在塑料或纸板等包装材料的表面存活，但此类暴露不足以致病。开封食品包装后要洗手。其他预防措施包括表面擦拭和消毒。在处理食物和外包装时避免接触眼、鼻、口。定期清洗重复使用的购物袋。

最后，再来回顾一下国家食品安全风险评估中心微生物实验室主任李凤琴提出的“食品安全五原则”：

- 1 选择新鲜干净的食物；
2 加工器具要清洁，接触后不要揉眼抠鼻，处理完毕要洗手；
3 生熟食材分开处理、保存；
4 食物要煮熟、煮透；
5 生肉水产可在放进冰箱前分割好，保证包装无破损，食物烹饪好后尽量在2小时内吃完。



(人民网-科普中国)

怎样吃“豆”更科学？

马乐、杨海峰



大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆制品通常分为非发酵豆制品和发酵豆制品2类。非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐干、腐竹等。发酵豆制品有豆豉、豆瓣酱、腐乳、臭豆腐、豆汁等。

为什么多吃大豆及豆制品？是因为大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素，是我国居民膳食中优质蛋白质的重要来源。

大豆蛋白质含量为35%~40%，除氨基酸外，其余必需氨基酸组成和比例与动物蛋白相似，而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。大豆中脂肪含量为15%~20%，其中不饱和脂肪酸占85%，亚油酸高达50%，还含有较多磷脂。大豆中碳水化合物含量为25%~30%，有一半是膳食纤维，其中棉籽糖和水苏糖在肠道细菌作用下发酵产生气体，可引起腹胀。大豆中含丰富的磷、铁、钙，它们在每100g大豆中的含量分别是571mg、11mg和367mg，明显多于谷类。大豆中维生素B、维生素B2和

烟酸等B族维生素含量也比谷类多几倍，并含有一定数量的胡萝卜素和丰富的维生素E。此外，大豆还含有多种有益健康的成分，如大豆皂甙、大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等。

豆制品发酵后蛋白质部分分解，较易消化吸收，某些营养素(如微生物在发酵过程中合成的维生素B)含量有所增加。大豆制成豆芽，除含有营养成分外，还含有较多维生素C，因此当新鲜蔬菜缺乏时，可以每天摄入40g大豆或其制品。

那么，怎样吃“豆”才更科学呢？多吃大豆(包括黄豆、黑豆和青豆)及其制品，可经常变换品种，如豆腐、豆腐脑、素鸡、干张、豆腐丝等；常喝豆浆，特别是对乳糖不耐受或对牛奶过敏而不能喝牛奶的人，每天早上可喝一大杯豆浆；可以选择一些豆制品作为零食，如豆腐干；熬粥时可以加入一把大豆，以增加豆制品摄入量；如果不能每天吃大豆或其制品，也可改成每周3~4次，每次70~90g黄豆；生豆浆必须先用大火煮沸，再改用小火煮5分钟左右才能喝。(人民网-科普中国)

停电通知

Table with 3 columns: 日期 (Date), 时间 (Time), 停电范围 (Power outage area). Rows include dates from 2020/6/29 to 2020/7/2 and specific locations like 新村二路017小区 and 东关一路001小区.

本版制图 鲍丽萍