

上海未现“吊瓶赶考” 但半数考生“被进补”

专家建议:“药补”不如劳逸结合

每周教育聚焦

登录新民网:www.xinmin.cn 参与讨论

家长总想给补一补

复旦大学药学院学生曾针对上海市10所高中、925名高三学生服用营养品情况做过一项调查。结果显示,有近半的高三生正在服用营养品,抗疲劳和提高记忆力的营养品成为考生首选,其中,二成以上的学生表示服用营养品只是出于心理暗示作用,还有不少学生说服用营养品是为了应付父母或盲目跟风。

上南中学学生处张正国老师说,把营养品带到学校的学生并不多,偶尔有学生会午间服用提神的补品。“但高三家长间讨论该吃什么食品还是比较普遍。”

家长张先生说,给孩子买补品

也是抱着“有总比没有好”的心态。“孩子学习很辛苦,压力也很大。虽然日常饮食营养很丰富,但快高考了,总想给他补一补。”

“药补”不如增强锻炼

进入备战高考的最后一个月,个别家长为了让让孩子有足够的精力冲刺,开始大补特补——不仅在饮食中加餐,还会特意炖一些补品给孩子。记者从沪上的一些中药房了解到,近日询问和采购人参、冬虫夏草等进补药材的家长也有不少。

不过,也有部分家长对补品持谨慎态度。“现在食品问题那么多,不知道吃什么。与其药补,不如增加日常饮食营养,或者,平时复习间歇做一下运动。”

家长瞿先生说,本来前阵子还让女儿吃了几斤核桃“补脑”,现在也停掉了,坚持正常的饮食。

延安中学校长郭雄认为,高三学生的家庭一般都很注重营养,其实正常饮食就能提供身体所需的能量。“家长如临大敌考前进补,除了有可能补不进,还可能给孩子造成心理上的压力,影响他的情绪。而且,多数学生一吃完饭就被赶到房间复习,吃多了高蛋白的东西容易不消化,反而不利于复习效果。”郭雄建议,家长不如每天给孩子安排一些散步、活动的时间,劳逸结合才更有效果。 本报记者 马丹



张驰/CFP

相关链接

图 CFP



国家食品药品监督管理局近日发布消费提示:国家从未批准过补脑、提高智商等功能的保健食品;有些保健食品原料不太适合考生使用。

中考、高考临近,个别不法企业利用报纸、网络等媒体虚假夸大宣传其产品具有补脑、提高智商等功能,误导消费者;有些家长盲目选购使用保健食品,给不法企业非法牟利以可乘之机。据悉,国家批准的改善记忆、缓解体力疲劳、增强免疫力等功能的保健食品不适

用于补脑、提高智商、缓解脑力疲劳,目前尚没有缓解脑力疲劳的保健食品问世;改善记忆的保健食品,有一定的改善记忆功能,但世界上还没有能提高智商的保健食品。保健食品不能代替药品,考生如感到身体不适,应及时就医,不要盲目食用保健食品。购买时要认准保健食品标志和批准文号,仔细察看包装上厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期限等,并妥善保管购物发票和相关凭证。不要购买无保健食品标志的非法保健品。

突击不如 补脑 补气 补身体 吃好 吃饱 吃清淡

高考前,家长们都想给孩子们加餐、进补,争取以最佳状态迎接考试。营养专家指出,增加营养要循序渐进,切忌在饮食习惯上“大动干戈”,以免给考生带来不必要的压力。

三餐荤素搭配有讲究

高考前夕的日常营养要清淡,特别是注意荤素合理搭配,上海中医药大学、上海市中医药研究院教授王群指出,饮食不要太过油腻,“一口肉、两口饭、三口蔬菜和四口水果”,这样的比例比较恰当。

上海交通大学附属新华医院营养科主任汤庆娅教授支招说,三

餐之间的安排应区别对待,早餐时以碳水化合物的主食为主,比如粥、米面,直接给大脑提供营养;午餐应多补充一些优质蛋白质;晚餐可选择清淡、养胃的饮食,以及优质蛋白质,有利于晚上的睡眠。

多吃清淡易吸收食物

此外,多选择一些补脑、容易消化吸收的食物。补脑的食物主要有鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜、瓜果等,不要吃太多含糖量高的食物。家长在照顾孩子平时饮食偏好的同时,可以适当微调口味和食物类型,如用清蒸、水煮和清炒的方法,少用辛辣调料。

有些家长不顾及考生平时饮食习惯,一下子吃得很油腻,买来甲鱼、乌鸡等炖汤进补。专家表示,进补过量反而得不偿失,如果不吸收、不适应的话,可能会导致腹泻、过敏、上火等病症。

讲卫生小心病从口入

专家指出,饮食卫生是增加营养的基础,春夏之交,一定要小心病从口入,尽量不要生吃瓜果,食用前一定要注意洗净,用清水浸泡或用开水烫过,既能杀菌又能减少农药残留,食物及时冷藏保存,注意卫生。

本报记者 金恒



上海交通大学教育集团 上海交大南洋中学

国际高中招生

依托百年交大雄厚教育资源,打造一流国际教育师资队伍,开拓直升世界名校绿色通道!现面向全国招收国际高中生50名!

- 依托名校资源,定位于高端品牌,严格筛选,确保优质;
- 直接引入美国、加拿大、英国剑桥高中课程,实现中、外双文凭无缝对接;
- 全封闭寄宿制管理,为学生提供一流生活、安全保障;
- 丰富的文化、艺术、体育选修课程,滋养学生全面发展;

上海交大南洋中学是经市教育部门1999年批准成立的一所大型高标准、现代化、寄宿制高级中学。2011年高考在校生本科上线率92.5%,艺术类本科上线率95%,大专以上升学率99.38%。2012年计划招收本市高一新生160名,欢迎致电、会面咨询。

市区咨询地点:上海市徐汇区番禺路667号南洋大楼3楼(上海交大教育集团)

董老师: 13916048766 学校校址: 金山区亭林镇松隐大街100号
交通: 地铁一号线至莲花路站,换乘莲金专线直达学校;地铁二号线虹桥火车站,换乘虹桥8路直达学校。 网址: www.jdny.com.cn



上海新侨职业技术学院诚聘

我院青浦校区招聘系(专业)负责人和专业教师:

- ☆英语
- ☆物流管理
- ☆国际商务
- ☆会计
- ☆社区管理
- 共10名

本科及以上学历、讲师及以上职称、五年以上教龄,并具有相应专业水平。

有意应聘者请将个人基本情况和有关证明邮寄上海市青浦区华新镇新风北路565号人事部门,邮编201708,网址: www.xqpi.net, 邮箱: xqxys@163.com。6月10日前相约面谈,恕不接待来访,个人资料概不退还。