我们的老师该如何吃出健康教师资格考试 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_88_91_E4_BB_AC_E7_9A_84_E8_c38_645795.htm id="mar10"

class="tb42"> 又一个教师节来临，谨以此篇文章献给全国辛勤的园丁教师们!祝愿教师们远离慢性疾病，身体健康，培育出更多的对国家有用之材。9月10日是第25个教师节，每个人在成长历程中都离不开老师的关怀和帮助，那在教师节来临之际，我们是否想到也给老师些关怀? 不吃早餐易患胆结石 许多教师因为时间紧、工作忙，往往忽略了早餐。长期地不吃早餐，胃在没有食物的情况下，照样地蠕动，晚间所分泌的胃酸便会刺激胃壁，不但会损伤胃黏膜，还会因胆汁没有机会排出，造成胆固醇大量的沉积，久而久之，很容易患胆结石。胆结石除了要严格限制脂肪、胆固醇高的食物之外，可给予少量的牛奶、猪瘦肉、深海鱼、鸡蛋白、豆浆等优质蛋白质食物用来修补破坏的组织。并改掉嗜吃甜食的坏习惯，高糖饮食是诱发胆结石的重要原因。多摄取一些富含维生素A、C、E的食物，少量多餐、多喝水，忌暴饮暴食，限制下列食物：含油脂类糕饼、煎炸馅饼、猪油、奶干酪、花生酱、黄油、肥肉、罐头肉、腊肠、动物内脏、洋葱、萝卜、椰菜、干豆类、未熟透的苹果、桃李、带核果类、果仁、蜜饯果仁、巧克力、奶糖、胡椒、山椒、咖喱、酸醋、芥末、汽水、奶酪、浓茶、咖啡、冰激凌、烟、酒等食物。建议您睡前喝一杯奶，可以有效地防止由于胆汁的浓缩而引起的胆结石。 注意摄入维生素防止患静脉曲张 教师又是静脉曲张的庞大的易患群体。保持血管壁的弹性是防治静脉曲张的首

要前提，维生素C丰富的食物能够帮助制造胶原质和弹性蛋白，对于保持静脉强度，使之更有弹性至关重要。维生素E有助于保持血液通畅，防止血栓的形成。同时，要改掉“口重”的饮食习惯，低盐饮食，生活中注意摄取大量的新鲜蔬菜、水果、整粒的谷物，保证B族维生素、多纤维素、钾、镁、铜和钙的摄入，注意减肥，以理想体重(实际身高 $2 \times 22 =$ 理性体重)为宜。

多喝水不得肾结石 由于教师的工作特点，只顾全身心地讲课、与同学互动，而忘记了饮水，平时又喝水很少，等到出现了肾结石的时候才意识到水是多么的重要!一旦患了肾结石，就要把草酸从您的食谱中剔除出去：如各种干燥过的豆类、巧克力、可可、茶、啤酒、黑莓、草莓、蓝莓、葡萄柚、葡萄、橘子、覆盆子果、柠檬果酱、坚果、芹菜、茄子、青椒、韭菜、菠菜、苋菜、小麦胚芽等食物统统远离您的餐桌。尽量避开猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等高蛋白食物。少吃精制甜点，多吃复合碳水化合物的食物。增加牛奶和奶制品等天然含钙的食物，每日食用500~750克的蔬菜，300~400克的水果，并保证每天喝8杯~10杯的水以冲洗肾脏，使每天的尿量达到2000毫升以上，基本就不会形成肾结石了。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com