高三家长：学做医师和营养师助儿轻松迎战高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c65_100053.htm 自从孩子步入高三下学期，开始高考前的最后冲刺，我也抖擞精神，更用心地安排孩子的一日三餐。做饭于我从来不是难事，这是除工作以外我最喜欢做的一件事。可自从孩子步入高三，我才发现，仅仅把饭菜做得喷香可口，色香味俱佳，让孩子顿顿吃得腹大肚圆，不仅不利于孩子的身体健康，甚至会带来危害。高三上学期，为了让孩子吃得满意，我看着舒心，每顿饭依着孩子的口味，牛羊猪鸡鸭鱼连续不断档。每次饭后听孩子说吃得走不动路，我便开心大笑。岂不知久而久之，竟害孩子得了一场大病。元旦前，天气日渐寒冷，学习也日趋紧张，除每日上下学和学校安排的体育课外，孩子几乎没有其它的户外活动安排。我仍然照平日的饮食，每日荤腥不断。孩子摄入过多的脂肪和热量无处转化，日积月累，终酿成大祸。刚过完圣诞节那天，他在学校忽感浑身发冷头痛恶心，没能坚持到下课，就被老师放回了家。到家后他腹泻呕吐不止，直到我下班回来，才带他到医院看了急诊，被医生当作感冒又打针又开药诊治一番。当天夜里，孩子仍腹泻不止，就连每一次喝水都刺激得他再次泻肚。我心里暗暗着急，表面却不敢露出半点慌张，并尽量打着趣逗孩子开心，缓解他的痛苦。第二天，上午忙完工作，中午没顾得吃饭就心急火燎地打车带孩子往医院跑。进了医院才知中午只有急诊，娘俩只好在楼道里坐着等下午的肠道门诊。一个小时后，终于挂上号，看上病。这次医生改了诊治方法，打针换成输液，国产

药换成进口药。输完液吃过药，孩子腹痛的情况略有好转，但仍不能饮水进食，肠胃一遇刺激，立刻就做出腹泻的反映。急诊、门诊、打针、输液全都折腾个遍也不见起色，我只感束手无策，无能为力。第三天，人在办公室心里装得却全是儿子，脑子不停的转，恨不得立刻想出解决的办法。老天真是不负有心人，突然想起孩子11个月大时得过一次急性痢疾，也是连水都不能喝，最后是我的朋友，一位妇科主任建议给孩子用硫酸庆大，每次半支，一日三次，才终于止住了孩子的腹泻。想到此，我连忙往药店跑，买了一盒硫酸庆大，十支装，才2.75元。回到家，用刀背把药水瓶的脖子砍断，把药液倒入勺中，嘱咐孩子喝时小心玻璃碴。果然见效，孩子当天就止住了腹泻。又调养一天，孩子虽然虚弱，但怕落下太多的功课，撑着仍很虚弱的身子去学校上了课。从那以后，我和孩子都从中吸取了教训。我开始关注菜品的荤素搭配和营养的合理调配，孩子也不敢再暴饮暴食。事后我特地请教了我的医生朋友，她告诉我，高三期间，孩子们学习任务繁重，大脑处于高度紧张状态，虽然体能消耗很大，但由于血液多被调集到大脑，所以消化功能并不佳，再加上连续地晚睡早起，以往的生活规律被打乱，人体的植物神经系统严重紊乱，此时抵抗力就会下降，人特别容易生病。她嘱咐我，一定要调理好孩子的三餐，不能依着孩子的兴趣，爱吃晕腥就不加限制地供应，一定要注意营养搭配。最后，朋友还玩笑地说，你们这些食肉族，也得多吃点草啊！我也笑着表示一定要变食肉族为食草族。今年春节，正值寒假，虽为假期又是节日，我却把饮食调理得更为清淡。因名为放假，实不轻松。仅班主任就布置了数学、理综、语文共26套仿真

题和每日20道英语题，外加其它科任老师布置的任务，孩子伏案的时间竟比上学还长。除注意饮食，我还督促孩子每天做一些简单的锻炼，整个假期孩子在即紧张又快乐中渡过。开学后，孩子的活动量加大，脑力体力消耗也在加大。我开始略微增加孩子的主食量，因为大脑能量的供给主要源自血液里的葡萄糖，如果血糖过低，就会注意力不集中，反映迟钝，理解力下降，而血糖的主要来源是食物中的碳水化合物，也即主食。当然，每天保证孩子能食用一样水果，也起到了补充血糖的作用；除注意保证大脑能源的供给，我还注意适量增加孩子蛋白质和脂肪的摄入，也即增加奶、蛋、鱼、肉类食物及豆制品。据专家介绍，蛋白质中的谷氨酸对大脑的兴奋抑制平衡具有相当作用，是活跃脑细胞不可或缺的氨基酸之一，蛋白质中的赖氨酸还能起到增强记忆的作用。脂肪中含有一种叫磷脂的物质，磷脂中含有卵磷脂和脑磷脂，专家说它们都是大脑记忆功能必需的物质。脂肪中的胆固醇，也是大脑活动必需的物质，处于紧张复习的高考生有必要摄取适量的脂肪；为了缓解孩子因紧张引起的头痛、失眠、疲劳等症状，我还保证每日有一餐增加百合、山药、银耳等具有滋补作用的食物，或入汤或入菜，即滋补又起到一定的食疗作用。好在孩子从小不挑食，除每日不能无荤腥，对各种蔬菜也是吃嘛嘛香，让我这个兼职营养师于每日的荤素搭配也无须过多顾虑，经常突破常规大胆创新，从一日三餐中获得巨大的成就感，真可谓是每日幸苦劳作不亦乐乎！除在一日三餐上下功夫，我还继续坚持每日对孩子的眼部按摩，同时兼顾头部按摩，缓解眼部及大脑的疲劳。当然这项操作都是在晚饭后进行。这是孩子最轻松愉快的时段，我一边做

着按摩，孩子或伴着背景音乐享受片刻宁静，或与我东拉西扯唧呱一通。按摩结束，孩子的眼又明亮起来，大脑也重新清醒，轻松愉快地进入下一时段的复习。等孩子复习到劳累时，我又供上酸奶或水果，做为加餐，为他再补充一些能量。至此，我终于完成做为兼职医师和营养师的工作，踏踏实实地睡上一觉，准备以更加充沛的精力继续家外的本职和家内的兼职工作！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