

高考前六类食物不宜食用：专家推荐营养食谱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_177241.htm 考生应根据考试的时间调节自己的生物钟，并打破失眠会影响考试的旧观念，减轻休息的心理压力。熟悉的食物最益放松心情 专家建议，考前的食物摄入要广泛，但比照平日不要有太大的变化，因为考生最熟悉的食物最有助于放松心情。同时，对食物的摄入要比平时适当地减少，以七成饱为宜，因为考生在紧张疲劳的时候，胃肠的排空能力较比平时弱，少食、多餐有助于减轻考生的紧张与疲劳，也有助于减轻胃肠的压力。食物的安全性远比食物的营养更为重要，以自己在家煮食为最佳，如果消化不好可以将水果和蔬菜打成泥状。于医生强调，动物性蛋白吸收得最好，其中鱼是首选，奶、瘦肉、豆制品也是不错的选择。同时主食一定要吃好，因为主食能够提供大脑很重要的营养元素。洋快餐不宜考前食用 专家建议，有六类食物是考生不宜食用的。首先是油炸食品，包括中餐的油炸食品如油饼、油条、油炸糕等，动物性油炸食品如炸鸡、炸鱼等，包括一些洋快餐、炸薯条等等，都不能作为一餐的主菜主食，因为这些食品不但会增加肠胃的负担，还会影响下一餐的食欲和吸收。其次在蔬菜中，韭菜、芹菜、洋葱等刺激性的食品也不利于考生食用。第三是粗粮。于康副主任提到，很多家长喜欢给孩子增加粗粮调剂，但是考试期间，考生也不适合大量食用粗粮，因为粗粮会延长胃排空的时间。第四，考生不宜食用太多甜食，如奶油蛋糕、冰激凌、巧克力等，会产生胃管反流和反酸。第五，家长也不必迷信目前

市场上的保健品，因为目前还没有足够确定性的证据证明，保健品可以提供对考生智力、身体的有益帮助。还是以自然的食品为最好。最后，于医生表示，很多家长认为核桃、芝麻、瓜子对孩子健脑有好处，但是这些食品在短期集中服用不仅起不到健脑的作用，还会适得其反。由于这些硬果类食物油脂含量比较高，大量食用会导致考生上火。所以每次食用不应超过25克。专家强调，考试期间天气比较热，考生体液的流失也比较大，所以补充水分是至关重要的，这里所提到的水分是指温开水或矿泉水，而不包括含糖的饮料。

克服失眠要屏弃旧观念 专家提到，考生要有意识地调节自己的生物钟，根据考试的时间来训练自己，在规定的考试内要让自己兴奋，相反非考试时间则要保持放松、休闲的心态。对于大多数考生在考前遇到的失眠问题，赵医生表示，这是由于考生过于关注自己的睡眠造成的，其实一天两天睡不好并不会影响考生的考试成绩。“就好比春节的大年夜，很多人也要熬夜守岁，可第二天很少有人认为自己没有精力。”所以，克服失眠首先就要屏弃旧观念，要以饱满自信的心态迎接考试

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