

高考期间饮食为先早中晚一顿也不能少 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_E6_9C_9F_E9_c65_177246.htm 高、中考期间，应对考生进行合理的营养补充，注意膳食搭配，提高考生食欲，以满足机体对考试期间的特殊营养需求。考试期间，许多考生的生理和心理都承受着巨大考验。大脑会促使交感神经兴奋，体内的各种激素分泌增加，对考生影响最大的就是肾上腺素，它会使考生血糖升高、心跳加速、血压上升、呼吸加快等，严重的会导致食欲不振、失眠、头痛、消化不良、腹泻或便秘等。而且考试时，每个考生的大脑始终处在思考的高速运转状态，需要消耗大量的营养。因此，考生要及时进行营养补充。通常情况下，早餐、午餐和晚餐供应的能量要分别占人体每日摄入总能量的30%、40%和30%。家长为考生准备的膳食应满足以下要求：能量要充足，蛋白质和碳水化合物要足量，尤其是优质蛋白质要丰富，注意给考生补充多种维生素和抗自由基的营养素。考生一定要吃早餐 考生不管早上有多忙，一定要吃早餐。考生早餐不仅要吃，而且一定要吃好。早餐的基本要求就是：能量要适当，蛋白质要适量，碳水化合物要充足。早餐主食可食用一些馒头、面包、豆包、粥等淀粉类食物，为考生提供能量。优质蛋白质主要由鸡蛋、牛奶或酸奶、肉松、豆浆或其他豆制品等提供。另外，早餐最好有蔬菜，不仅可以增强考生的食欲，还能补充一些维生素。蔬菜属于碱性食物，富含钾、钙、镁等矿物质，以减少考生的疲劳感。早餐最好在起床后20~30分钟后食用，同时要注意补充至少600毫升的水。要避免饮用含糖分较高

的各种果汁饮料，建议饮用电解质饮料，提供水分的同时，补充了部分矿物质，可谓两全其美。午餐、晚餐要注意合理搭配。午餐、晚餐要保证充足的能量供给，营养素要充分，注意食谱的搭配，要保证考生充足的蛋白质。理想的富含蛋白质食物应该包括瘦肉、家禽、鱼、鸡蛋、奶及豆制品。蔬菜是必不可少的，学校或家长在为考生制作午餐、晚餐时，要注意膳食的颜色搭配，只有膳食的颜色搭配合理了，饭菜的营养价值才可能达到考生的营养需求。另外，适当补充一些B族维生素，也是必需的。抗自由基的营养素对于缓解考生的压力也是必不可少的，这些营养素主要包括维生素E、C和 β -胡萝卜素等。猕猴桃、鲜枣等水果以及油菜、菜花等蔬菜富含维生素C，胡萝卜、西红柿等富含 β -胡萝卜素，建议适当摄入。此外，大豆和豆制品含有丰富的B族维生素。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