

高考营养补充七原则 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_E8_90_A5_E5_c65_177247.htm 一年一度的高考又临近了。不少考生的家长真成了热锅上的蚂蚁，不知道该让孩子吃啥才好。如何科学地安排好孩子临考期间的一日三餐，孩子怎样吃才能保证有一个最佳的身体状况呢？考前大脑要求多 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所学生营养室副研究员胡小琪告诉记者，考生复习考试期间，由于生活和学习节奏较快，孩子的大脑活动处于高度紧张状态。此刻，大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。大脑是人体中消耗氧的最大器官，因此，大脑对缺氧非常敏感，即使有大量的血液为脑输送氧气，但当脑细胞活动过度剧烈，或活动时间过长(即念书学习时间太久)，仍然会有氧气供应不足的表现。这个时候大脑就会从两个方面进行自身调节：一方面通过扩张血管来增加供血量，增加脑血管与脑组织的接触面。人们之所以在长时间念书学习后会感觉头昏脑胀，是由于脑血管极度扩张的缘故。另一方面，大脑组织的活动减慢，表现为思维迟钝，甚至强迫休息，表现为打瞌睡。所以，建议家长或学生不要搞疲劳战术，适当休息反而会提高学习效率，达到事半功倍的效果。 补充营养7要素 除氧耗增加外，大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、C、B族维生素以及铁的消耗也有所增加。因此，要注意多补充这些营养素。胡小琪认为复习考试期间应注意以下几点：1、要让孩子吃饱。由于天气炎热，加上学习紧张使得孩子的食欲降低，此时，家长应选择孩子平常爱吃的食物，变换花样

做可口一些。一定要让孩子吃饱，否则能量不足，会使孩子在学习、考试时反应迟钝。

2、要保证优质蛋白质的摄入。优质蛋白质富含于动物性食物和豆类食物中，所以，在复习考试期间可多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等，这些食物不但含有丰富的优质蛋白质，还富含钙、铁、维生素A、B₂和维生素D。电视广告中几乎天天都有DHA或脑黄金的宣传，而这个DHA就与鱼虾贝类，尤其是深海鱼有关。这类食物中含有丰富的DHA，它可以提高大脑功能，增强记忆。经常吃鱼，特别是常吃海鱼就可以获得充足的DHA。还有，可以多吃蛋类食物，尤其是蛋黄，含有丰富的卵磷脂。大豆类食品也是含有卵磷脂丰富的食品，比如豆腐，豆浆。含铁丰富的食物也有助于记忆力的提高，在考试期间，应该多吃一些核桃、芝麻、花生、肝、木耳等等，有助于记忆力的提高。

3、注意新鲜蔬菜和水果的供应。此类食物中含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C既可促进铁在体内的吸收，更重要的一点，它还可增加脑组织对氧的利用。另外，这类食物还可帮助消化，增加食欲，尤其在炎热的夏天，本来食欲就低，加之复习考试紧张，就更不想吃东西了。吃一点新鲜水果可以开胃。

4、少吃或不吃含糖和脂肪高的食物如糖果和油炸食品。一方面这类食物会降低人们的食欲。另一方面，吃多了不易消化。

5、适当给孩子吃一些粗粮杂粮，如红豆、绿豆、糙米、标准粉等等。这类食物含有丰富的维生素B₁和膳食纤维，一方面维生素B₁本身对增进食欲能起到很好的作用。另一方面，维生素B₁还可以帮助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。

6、由于学习紧张、时间紧迫，孩子难免要开“夜车”。在为孩子准备夜宵时，

要做一些易于消化、热量适中的食物，如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。当孩子感到累时，可以让他多吃一些花生、腰果、杏仁、胡桃，这些食物有助恢复精力和体力。看书时间过久，眼睛容易疲劳，可多吃一些胡萝卜、动物肝肾、红枣、白菜等富含维生素A的食物，以减少眼睛视网膜上的感光物质视紫红质的消耗，同时多喝茶对恢复和防止视力减退也有效。

7、有些考生希望通过喝咖啡来提神，咖啡里面含有一定的咖啡因，有提神的作用。另外，不要喝特别浓的咖啡，适量喝一点是可以的。但是晚饭以后，建议不要喝咖啡。因为到一定的时候，学生还要睡觉的，喝咖啡兴奋神经，就不容易入睡。

五点注意不容忽视

第一、要重视早餐，如果早餐吃得不好，可给孩子带上一小块巧克力或一二块饼干或一小片面包和一小瓶牛奶或酸奶，在上午10点左右吃，但不宜过多。

第二、要注意色、香、味俱全。

第三、卫生问题绝不容忽视，不要随便在小摊上买东西吃，尽可能不吃或少吃冷饮，在吃东西前将手洗干净。

第四、不可过分迷信“健脑品”。

第五、注意要让孩子定时、定量进餐，每次进餐时间为30分钟左右，餐后要休息半小时1小时，再开始学习。晚餐离睡前应为1.52小时。

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