

各方观点：高考前营养保健品该不该吃 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E5_90_84_E6_96_B9_E8_A7_82_E7_c65_204723.htm 近日，中国保健协会向国内外媒体通报了历时9个月对全国300个地区，2025家企业的2951个保健食品的调查结果。在调查和分析后发现，有767个、超过总量1/4的保健食品为假冒产品。结果触目惊心！就是对于那些名牌正牌保健品，也有的认为是赚家长钱，药补不如食补；有的认为某些保健品含有激素，对身体有害。反正推荐的有之，怀疑的有之，更有竭力反对者，弄得家长们也很茫然，不知道是给孩子补好呢还是不补好。我们究竟应该如何理性地看待营养保健品对高考生的作用呢？专家说----著名营养学家傅善来教授认为，适当补充营养品是可取的，因为考试不仅拼的是知识，还要拼精力，脑力及整体备考状态。应该在全面、均衡、适量营养的基础上根据考生的需求合理选择合适的营养保健品。“一定要选择那些品牌好，品质有保障的产品，特别在目前营养保健品市场鱼龙混杂的情况下，更要谨慎选择那些信得过，并在迎考学生中有良好口碑的产品。”傅教授认为，在日常饮食方面，由于考试期间考生大脑活动处于高度紧张状态，要特别注重大脑营养。他推荐考试期间的最佳主食是健脑食品小米粥。他还推荐适当吃一些粗粮杂粮，如红豆、绿豆、玉米等。这类食物含有丰富的维生素B1和膳食纤维，维生素B1本身增进食欲，还能帮助大脑利用血糖产生能量。傅善来教授在采访中告诉我们，高三学生的学习任务繁重，考生的体能消耗也增大，压力增大，造成机体免疫力下降，考生稍不注意就易生病，

发热咳嗽，甚至哮喘、腹泻，疾病缠身的孩子只能停课去医院看病，吃药打针，严重的还要静脉补液，住院治疗，这样把考试前宝贵的时间耽误了，打着点滴进考场的情况也时有发生。如果从复习阶段开始，家长就给孩子安排好科学合理的膳食，就能改善这种情况。傅教授说可以注意蛋白质、能量的补充，做到荤素搭配，营养均衡。当用脑过度，耗氧过大时，酸性物质滞留，要注意增加食用碱性食物，如牛奶、蔬菜、水果等。如果想要记忆力得到改善，可吃些粗粮、杂粮如红豆、绿豆、糙米、标准粉等含有丰富的维生素B1，可以帮助大脑的能量代谢，有利提高学习效率。也可以适当吃些营养保健品。例如有条件的家庭可以给考生补充天然营养品鸡精，它富含氨基酸和有生物活性的“短链”蛋白质---肽，容易被人体吸收和利用，为大脑提供能源和氧气，对恢复脑力疲劳，提升精力、脑力，提高学习效率很有帮助。考生家长说---华东师范大学心理系副教授，高级心理咨询师李国瑞跟我们讲述了他自己女儿高考时的故事。李教授的女儿，读书很努力，对自己要求很高。高三最后一次统考，她的成绩比预想差了10分，心情非常不好，觉得没有发挥出正常水平。考试结束后的很长一段时间里，她每天都很晚才睡，上床后还翻来覆去，久久不能入眠。作为研究心理学的专业人士，李教授知道类似她女儿目前这种焦虑不安的心理状态在考生中间非常普遍，也知道失眠对于一名即将参加高考的学生来说意味着什么。‘有一天饭桌上，女儿忽然问我：爸爸，我最近一直睡不好怎么办？’李教授说：“其实这也是我在那段时间考虑的问题，睡眠少本身并不可怕，印度的瑜珈大师在“入静”时可以三日不睡；中国的有些高僧也是采取

‘坐禅’入静来代替睡眠的。这些事实告诉了我们：平静状态的休息在一定程度上可以弥补睡眠不好的作用，重要的是要积极地暗示自己：‘没有必要为自己睡不着而犯愁，真正有危害的其实是这种焦虑，对睡不着的焦虑感。’通常来说缓解焦虑的主要方法是放松。” 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