

建议家长做好早餐营养专家为考生列出高考食谱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/220/2021_2022__E5_BB_BA_E8_AE_AE_E5_AE_B6_E9_c67_220595.htm

考越来越近，考生的压力一天天加大。怎样让孩子营养充足、精神饱满地备战高考？这恐怕是目前所有家长的共同想法。许多营养保健品销售商，也抓住此商机，向广大家长大力推荐其产品。该不该给孩子进食补品？这个问题让许多家长表示疑虑。为此，从事营养学研究20多年的毓璜顶医院营养科主任李新民表示：孩子在高考期间适当增加补品是可取的，但不宜过多，更不要轻易改变孩子的饮食习惯。李新民认为，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。家长应该在全面、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、并在应考学生中有良好口碑的产品。”李新民提醒说，可适当增加卵磷脂，多食用含不饱和脂肪酸的鱼虾类、维生素类的食物，可健脑、补脑，提高记忆力。对于烟台盛产贝类则要注意，吃多了容易产生腹泻，严重的还会得肠炎，如果为此跑到医院去输液，那就得不偿失了。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，牛奶等。这两类可以释放刺激大脑休息的激素，有助于睡眠。考生还可吃一些粗粮杂粮，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。李新民表示，迎战高考应注意蛋白质、能量的补充，做到荤素搭配，营养均衡。要注意增加食用碱性食物，如牛奶、蔬菜、水果等，喝点苏打水，吃点苏打饼干。蔬菜里最具代表性的碱性食物是海带、藻类。李新民推荐了冲刺阶段的营养食谱，并郑重建议家长做好早餐，充分提供蛋白质，一定要吃蔬菜或以菜汁、果汁代替，补充维生素和矿物质。如一杯牛奶、一个鸡蛋、一杯果汁、加二两面食就刚好。午餐不应以快餐为主，不能太凑合，否则会影响体力、精力。如两菜一汤(应吃鱼和肉)、2种以上主食(馒头、米饭、玉米、地瓜等)。晚餐应以稀饭为主，如较晚时应加餐，夜宵可为粥、点心等，不能太饱。总的来说，一个高三生每天的饮食量应为一斤左右粮食、一斤蔬菜、半斤水果、半斤奶、二两肉再加适量豆制品。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