

高考期间怎么吃营养专家配出高考菜谱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/223/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E6\\_9C\\_9F\\_E9\\_c65\\_223101.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/223/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E6_9C_9F_E9_c65_223101.htm) 距高考不到一个月时间了。不少家长都千方百计想在营养上支持孩子，因此特别关注一日三餐营养如何搭配。浙大城市学院营养学专家张爱珍教授说：“学生的营养是否平衡，直接影响着学生的身体健康和智力状况。”因此，她专门给考生安排了一份营养食谱。张教授说，一个考生相当于一个强体力劳动者，每天需要的能量要相对高一些，谷类、各种颜色的蔬菜、水果、鱼、肉、奶等食物都要有所摄入，因为它们含不同的营养元素，所以考生应养成不挑食、不偏食的好习惯。不少考生为节约早晨的时间，习惯于边走边吃早餐。其实，早餐吃不好，会引起低血糖，导致上课时注意力难以集中，有时会昏昏欲睡。如果经常不吃早饭，将直接造成记忆力下降，影响学习成绩。营养早餐可以考虑食用200毫升鲜奶，一个鸡蛋配上包子、馒头或者面包，最好再配上一个苹果或一根黄瓜，这样可以基本保证能量供给。午餐和晚餐则要注意荤素搭配，张教授说：“很多人没有注意到，菜的颜色对食欲影响是很大的，橙红系的最能刺激食欲，绿色则让人备感清爽，西红柿炒蛋、肉丝香干甜椒、清蒸鱼洒上姜末或者葱、蒜，这些都是色香味俱全的菜肴。”当然，每位考生的身体情况都有差异，因此还可个别调理。比如有的学生贫血，那就应该补充含铁丰富的枣类、黑木耳；如遇考生肠胃不适，配餐就要便于消化吸收，水蒸蛋、蛋汤比煮鸡蛋要容易吸收许多。最后提醒考生，不能以菜代饭，更不能以冷饮代替正餐。家有考

生，一日三餐营养、美味、健康，一样都不能少。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](http://www.100test.com)