

营养膳食：学生考前吃什么最适宜 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E8_90_A5_E5_85_BB_E8_86_B3_E9_c65_232485.htm 学生总是离不开各种各样的考试，无论大考还是小考，如果家长学会给孩子搭配科学的膳食，不但能充分满足特殊时期的营养需求，还有助于缓解孩子考前的压力和疲劳，从而提高学习效率，争取更好的成绩。碱性食物可消除疲劳 正常人体内是一个弱碱性的环境，PH值为7.35~7.45.当人体处于疲劳状态时，体内代谢后产生的酸性物质会聚集，导致思维迟滞，肌肉酸软，疲劳加重。因此，多吃碱性食物，使体内酸碱达到平衡，就能缓解身体疲劳，以及减轻心理压力。我们常吃的食物中属于碱性的有：蔬菜、水果、菌藻类，如海带、木耳、菠菜、胡萝卜、芹菜、白菜等等。水果吃起来口感是酸的，但在体内氧化分解后会产生碱性物质，故也属于碱性食物，如西瓜、苹果、菠萝、梨等。草莓、洋葱可以消除大脑和心理疲劳，改善大脑供血，迅速缓解人的不良情绪。新鲜的蔬菜是维生素、矿物质的主要来源。深色的蔬菜，如胡萝卜、菠菜、油菜、盖菜、西红柿、南瓜等，都含有丰富的胡萝卜素。这是维持良好视力、健全的皮肤、黏膜等的必要元素。蔬菜中还有丰富的钙、钾、镁等人体必要的矿物质，是良好的碱性食物。这些碱性离子进入体内，维持体液健康的弱碱性内环境，可以保持孩子头脑清醒、思维敏捷。每人每天应该吃进体内500克左右的蔬菜，略多一些也可以。应该每天吃100~250克的水果。水果和蔬菜是不能相互代替的。很多水果可以滋阴润肺，是提高免疫力的天然“药物”。虽然天气较热，但

是不要吃太多西瓜，因为西瓜是属于大凉性的水果，有“天然白虎汤”之称。吃过多的西瓜，有便溏、腹泻的可能。香蕉、酸奶稳定情绪长期的压力和疲劳常会导致胃肠功能紊乱，俗话说“上火”、便秘。食物中的膳食纤维能促进胃肠蠕动，帮助排便，减少胃肠疾病。补充膳食纤维最简单的方法就是多吃蔬菜、水果，多吃粗粮。蔬菜、水果中的膳食纤维以可溶性膳食纤维为主，如苹果，就含有丰富的果胶。粗粮的膳食纤维中有很多粗纤维，如玉米面、荞面、豆面等。所以，在孩子的食谱中不要光吃白米、细面，像玉米面糊、嫩玉米、荞麦面等，也应列在其中，还可以全麦面包代替精制白面包。这些都是增加膳食纤维的好办法。人体内的矿物质在新陈代谢中有很重要的生理作用。钙是天然的神经系统稳定剂。食物中含钙高的有酸奶、牛奶、虾皮、蛋黄、芝麻酱、绿叶蔬菜等。镁、钾也是重要的神经传导物质，它可以使肌肉放松，心跳有规律。富含镁、钾的食物有：香蕉、杏仁、花生、海鲜、豆类、土豆等。锌是合成蛋白质和核酸的重要辅助因子，也是糖代谢中的重要辅酶，因此维持血糖平衡不能缺少锌。大脑的能量来源只有葡萄糖，所以血糖过低既影响学习效率，也影响情绪。富含锌的食物有蛋类、麦芽、瘦肉、海鲜、虾皮等。新鲜果蔬是很好的减压剂新鲜果蔬是为人体提供维生素的最佳来源。维生素分为两大类：脂溶性和水溶性，而维生素C和B族维生素这两大类水溶性维生素对缓解精神压力、平衡情绪作用最为显著。B族维生素可以营养神经，调节内分泌，达到平衡情绪、松弛神经的效果。我们常吃的食物中含B族维生素较多的有：胚芽米、糙米、全麦面包、深色蔬菜、低脂牛奶、豆浆、蛋类、番茄等。维生

素C可以增强记忆力，具有平衡心理压力的效果。食物中富含维生素C的是各种新鲜蔬菜和水果。所以家长要给孩子在食谱中适量增加新鲜蔬菜、水果的量。最好每天都有水果，1~2个苹果，1~2个柑橘，草莓10个左右，或芒果，或木瓜。白天孩子忙，可在晚餐后给孩子准备好，让他们在晚自习时吃掉。每天的蔬菜应该吃500克左右。蔬菜的种类应该多种多样，根、茎、叶、花、瓜、果都要有。瓜，如黄瓜、南瓜；果，如西红柿、茄子；根，如胡萝卜、土豆；茎，如芹菜；叶，如菠菜、油麦菜等。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