

专家提醒：食补忌破常规考前一日六餐不可取 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/272/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_c65\\_272357.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c65_272357.htm) 辛辛苦苦求来的“补脑大餐”，孩子吃了几口就不再理会。孩子在家复习阶段，家长在“后勤服务”上动足脑筋，一天给孩子吃六餐，结果孩子却“不领情”。专家提醒，考生饮食只需注重搭配均衡，过量、紊乱反而不利吸收。考前营养难煞家长“为犒劳辛苦复习的女儿，我在孩子放假前就做好了充分后勤准备。不仅在网上收集了大量食谱，还专门购买了电子煎药锅，准备给孩子来个药补！”金女士告诉记者：“最近，鸡蛋、牛奶、酸奶每天不断，甲鱼、鸽子、乌骨鸡、鱼、虾顿顿翻花样。据书上说，少食多餐更健康。因此，我每天给孩子吃六顿，但她胃口越来越差，好像得了厌食症。”记者发现，类似困惑并不少见。一位王先生告诉记者：“孩子平时喜欢吃肉，为让他吃得清淡些，最近都给他吃素。但孩子不习惯，每天自己买薯片、牛肉干等零食，如今，一边吃零食一边复习。说又说不得，这可怎么办？”营养门诊求开“补脑”处方离高考还有一周，不少家长请假照顾孩子，还专门上医院营养门诊求“营养处方”。昨天，记者从华东医院等医院营养门诊了解到，连日来，不少家长为高三学子来求“营养菜谱”。家长说：“学习、考试帮不上，唯一的后勤准备就是让孩子吃好、吃聪明！”也因此，“考前一周菜谱”、“考前三日菜谱”等日渐走俏。记者发现，不少考生最近都享受着一天六顿饭的特别待遇。此外，大部分学生每天还要吃名目繁多的保健品，严重打乱了学生以往一贯的饮食规律。考前

推崇饮食“3+2”模式 交大医学院营养教研室主任蔡美琴教授表示：“高考冲刺阶段的食补切忌两个极端：一是考生平时口味较油腻，切忌考前一味给孩子吃素；二是平时吃得较清淡，临考前‘大补特补’。比如：甲鱼等平常不太吃的食物，在考前大补，容易导致腹泻、腹痛等消化不良。”专家表示，考前饮食应遵循：清淡、营养、安全。对于晚睡的考生，可尝试“3+2”模式，即3顿正餐、2顿点心。点心以粥类适宜，不宜过饱。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)