

支招：高三生如何从营养餐中汲取营养 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/457/2021\\_2022\\_\\_E6\\_94\\_AF\\_E6\\_8B\\_9B\\_EF\\_BC\\_9A\\_E9\\_c65\\_457921.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022__E6_94_AF_E6_8B_9B_EF_BC_9A_E9_c65_457921.htm) 进入高三，家长开始为孩子的饮食绞尽脑汁。北京医院营养专家王璐指出，高三生膳食平衡，搭配合理，要从营养餐中汲取营养，不要迷信保健品。营养要合理 平衡最重要 王璐介绍，有些家长把补充营养寄希望于某种特效食品。其实，任何一种单一的食物都不可能满足身体对营养物质的需要，特别是处于生长发育期的高三生。家长在为孩子准备营养餐时，不能单打一，要多种营养素“协同作战”。这就像砌墙时和泥一样，沙子、石灰、水泥讲究一定比例，比例失调就难以发挥作用。营养餐要做到平衡膳食，考生从食物中摄入的能量与身体消耗的能量相平衡。高三生还处于长身体时期，再加上紧张的学习，对能量和一些营养素的需求增加，因此高三生的膳食可适当增加含蛋白质和钙丰富的食物。膳食平衡首先要做到食物多样。多样化的食物包括谷、薯、肉、蛋、乳、豆、蔬菜、水果、油脂等各个种类。所选择食物的种类越多，品种越丰富，从中获得的营养素就越全面。不同食物的营养素各不相同，食物多样化，才能满足身体需求。其次要做到食物搭配比例合理。谷物、鱼、肉、蛋类、乳、豆类、蔬菜、水果和油脂要按照平衡膳食的比例要求搭配好。考生要多吃谷类，以供给充足能量，保证禽、鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜供给，满足身体对蛋白质、钙、铁的需要，建议一日食物内容：谷类300~400克、蔬菜500克以上(其中绿叶菜不少于200克)、水果1~2个、牛奶250~500克、鸡蛋1个、肉类100~150克

、鱼类50克、豆类50克、烹调油25克。三餐不能少 加餐有必要 高三生的一日三餐不能少，特别要注意吃好早餐。早餐要占一天总能量的三分之一，可选择营养丰富的鸡蛋、牛奶、大豆类食物及富含糖类的粮食。其他两餐中的粮食、肉类、蔬菜、豆类等也要按平衡膳食原则搭配。两次正餐之间可以少量加餐，以弥补食物摄入不足，特别是对于夜间休息比较晚的考生，睡前应该适当加餐。家长要注意加餐时不要让考生过多地吃炸薯片、膨化食品、糖果、饮料、冷饮等营养素含量低、能量高的零食，以免影响正餐的食物摄入，造成营养失衡。天然食物好 补品慎选择 王璐介绍，有的家长为了让孩子考出好成绩，花了不少钱给孩子购买各种保健品，其实这种做法不可取。一方面，如果靠吃药片、保健品过日子，考生享受不到吃食物的乐趣；另一方面，存在于天然食物里的营养物质所产生的对人体有益的功效，远远大于通过人工合成或提取方法制成的补剂，所以建议家长最好选择天然食物。如果食物补充达不到要求时，适当补充一些营养补充剂还是必要的，特别是对于偏食、挑食的考生，如不喝奶或喝奶较少的孩子应该补充一些钙剂，不爱吃蔬菜和水果的考生要补充一些维生素和矿物质制剂等。保健品质量良莠不齐，鱼龙混杂，有些产品夸大了效果，家长在选择时要慎重。

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)