

专家指导：迎接高考的学生应该怎样增加营养
高考 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c65_526724.htm

一年一度的高考即将来临。为了让孩子有充沛的精力投入温课迎考，许多家长想方设法为孩子增加营养，甚至买来许多补品硬让孩子吃，惟恐孩子体力不支，影响温课和考试。温课也好，考试也罢，确实是项极其复杂的脑力劳动，需要消耗人体大量的能量，而人体能量主要依靠吃进食物来补充。营养补充不足，固然会影响温课迎考，但是营养摄入过多或不平衡也会影响考生的体质。那么，如何科学安排考生的营养呢？这是考生家长必须解决的问题。为此，本刊特邀原上海预防医学会营养与保健专委会副主任委员傅善来谈一谈考生的营养问题。

一是粮食摄入要充足 大家要知道，脑力劳动不同于体力劳动，脑力劳动的唯一能量来源是血糖葡萄糖。粮食含有丰富淀粉，淀粉经过消化变成单糖葡萄糖，葡萄糖被小肠吸收后，通过血液循环源源不断提供给大脑做功动脑筋。考生粮食摄入充足，葡萄糖供给充分，大脑能源就保证，学生就会精力充沛，思维活跃，记忆好，考试成绩也就好。时下，有个非常不好的饮食习惯，就是吃饭先吃菜（鸡鸭鱼肉……），待菜吃饱了，饭（粮食）也就不吃了。美其名曰：能量够了。殊不知，能量是够了，可是膳食结构极不合理。少吃、不吃粮食，不仅葡萄糖吸收少了，还会影响考生的考试成绩。国外国内文献报告，早餐不吃粮食的考生，三分之一的学生学业成绩不佳，甚至不及格。所以，学生家长要懂得这一科学道理，认真做到，高考学生每人每天400-500克粮食摄入，男生最

好有500-600克粮食。二是维生素不能少 维生素是保持脑细胞活力不可缺少的物质，某种意义上讲，粮食是大脑的能量，那么维生素是大脑的清醒剂。脑细胞做功消耗的是葡萄糖，葡萄糖氧化产生能量、二氧化碳和水，还有酮酸、乳酸。能量供脑细胞做功，二氧化碳通过呼吸排出体外，水随汗液、尿液排出，余下酮酸、乳酸是人体疲劳素，如果不及时排出体外，堆积在大脑中，刺激脑细胞，就会产生烦躁、易怒、出错、记忆困难等脑力疲劳症状，影响大脑神经活动，影响考生温课，严重的还会影响考生临场发挥。清除酮酸、乳酸需要人体内脱羧辅酶。脱羧辅酶的重要组成成分是维生素B1，维生素B1存在于粮食谷物表面。粮食加工过白、过精，会在加工过程中导致维生素B1大量丢失。现代都市人生活富了，吃东西过分强调口感，以致造成维生素B1摄入不足，尤其是温课迎考的脑力劳动者，产生酮酸、乳酸就多，所需维生素B1较常人多得多，应引起重视。所以应想方设法鼓励考生多吃些小米、玉米、荞麦以及蔬菜、水果，必要时额外补充B族维生素，以满足考生对维生素的需要，以保持头脑清醒，思路敏捷。三是蛋白质不能少，但也不能多 蛋白质是脑细胞的重要组成成分，占脑干重的35%左右，主持着大脑兴奋和抑制过程，脑中氨基酸的平衡关系到脑和神经功能。学生学习、记忆、语言、思考等智力活动都涉及蛋白质的合成。中学生脑神经元虽然不再会分裂、再生，但是中学生大脑中核酸、蛋白质代谢仍然非常旺盛，所以，从有益于健体益脑来讲，蛋白质是无论如何不可缺失的。况且中学生还处于青春发育期，人体对蛋白质需要量较成人多25克左右，考生每人每天蛋白质摄入量掌握在90-115克之间，即使每天1-2瓶牛奶

、一个蛋、50克豆及豆制品、50-100克海鱼、50-100克瘦肉以及400-600克粮食，也只能获得蛋白质78-117克左右，不能满足考生对蛋白质的需要，所以做家长的除精心配制的一日三餐外还应额外补充一些含有丰富肌肽、鹅肌肽的优质蛋白质制品。医学证明肌肽、鹅肌肽不仅能提高人体新陈代谢率，达到抗疲劳效果，而且还能有效降低血液中紧张素，舒缓压力，减轻焦虑症状，提高5-羟吲哚乙酸，改善睡眠，恢复脑力疲劳，提高心算和短时记忆的正确率，提高考生考试成绩。但是，蛋白质并不是越多越好。因为人的胃只有一个，蛋白质摄入过多，势必影响碳水化合物的摄入，造成营养不平衡，从而产生不必要的副作用。以上说了粮食、维生素和蛋白质的重要性，并不否定脂肪、矿物质以及水等营养素的重要性，而是希望考生的家长在重视粮食、维生素和蛋白质的摄入同时，注意全面均衡适量营养，只有这样，考生营养才能得到满足，大脑做功有力，考试成绩才能保证，潜力才能充分发挥。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