

考生应该吃什么?专家给出高效菜单高考 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__E8_80_83_E7_94_9F_E5_BA_94_E8_c65_526731.htm

阿庆是个贪吃且能吃的人,如果有人问我生活的意义是什么,我会毫不犹豫地回答:吃饭呀!但是阿庆最烦做的事是做饭,所以经常在食欲和懒惰之间做激烈的思想斗争.茶水丫头在去年高考后一次我对她的批评时,奋起反抗,痛诉心中压抑多年对阿庆的不满,其中最激烈的一条就是:我上学这十二年你就没给我做过一次早饭!阿庆顿时无语.为了让和我一样的家长将来不受孩子的"指责",特别找来一篇南方都市报曾经刊登的一篇文章----专家开列的高效菜单.-----阿庆 专家开列高效菜单，考生家长不必为此再烦恼 高考一天天逼近，考生们的饮食牵动着众家长的心。一些营养学专家、教授在接受记者采访时说，很多家长对考前营养存在观念上的误区。如食物不厌其多，进补唯求速效等，反而“弄巧成拙”。家长们应走出误区，使考生科学进食。

误区一：贪多求快 专家指出，尽管人人都知道身体的健康要靠长期的均衡营养来维持，但因高考已近，很多人希望通过短短一、两个星期来达到迅速补充营养的目的。食物不嫌其多，进补唯求速效。其实，贪多求快不仅毫无益处，而且会带来危害。如吃得过饱，食物在胃肠中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷。

误区二：青睐保健品 许多家长将服用保健品视为补充营养的最佳途径。对此，专家提醒：不要对保健品期望过高。保健品不是营养素，它没有直接疗效，目前保健品市场较乱，不排除有假冒伪劣产品存在的可能性。 饮食原则均衡营养 专家还指

出，均衡营养是考前饮食行为的一个重要原则。大脑功能的强弱与食物的酸碱性质有关。当摄取食物酸碱平衡时，大脑处于最佳功能状态；当酸性或碱性过高时，大脑功能就会衰退。因此，日常饮食中应注意营养均衡，切不可偏食。其次需坚持适当性原则。考前关键时期，要重点选择有利于发挥大脑功能的食物。如维生素 B 有助于加强记忆；钙元素有助于稳定情绪；胡萝卜和鱼等能为大脑提供更多营养。专家建议饭前及餐桌上少谈学习 专家们介绍，考前胃口不佳主要是由于精神压力太大，身体功能出现一定程度的紊乱，导致口舌苦涩，进食无味且不觉饥饿；保健品服用过多，且大多味甜，也直接影响进食。怎样消除这些不良因素并增进食欲，专家建议：在餐桌上尽量避免谈及学习，以免考生因心理负担过重而降低食欲；菜肴清淡，少油腻，不能太甜、太咸或刺激性太强；胃口不好时，可依习惯适当吃点酸、辣；花样多变，注意菜的色、香、味。吃出明眸 缓解眼疲 高考备考的考生整天埋头于书山题海之中，眼睛的疲劳自不必说。下面就介绍几种有益眼睛健康的营养素。

1. 蛋白质 视网膜上杆体细胞的功能主暗视，锥体细胞则主明视。杆体细胞对微弱光线之所以敏感，是因为它包含一种特殊的视素质。视素质是由蛋白质和维生素 A 合成的，缺乏它便会引起夜盲症、白内障等眼疾。因此，为了保护视力，首先应补充优质的蛋白质，应多吃富含蛋白质的瘦肉、鱼肉、乳蛋和大豆制品等。
2. 钙 钙是神经中的“信使”，参与神经中的形形色色的神经活动。神经细胞缺钙，容易出现疲劳和注意力分散。含钙丰富的食品有虾皮、海带、发菜、豆类及豆制品、核桃、瓜子等。还应注意选食含植酸少的蔬菜，以及适量补充维生素

D，以利于钙的吸收。3. 锌 锌能够增强神经敏感度。缺锌会影响维生素A在体内的吸收。锌还参与肝脏、视网膜组织细胞内视黄醇还原酶的组成，直接影响维生素A的代谢及视黄醇的作用。缺锌时视素质合成会产生障碍，从而影响锥状细胞的辨色功能。因而补充维生素A的同时还应补充锌。多吃含锌丰富的牡蛎、瘦肉等食物。4. 硒 在人体多种组织细胞中，以眼睛的含硒量为最高，硒是维持视力最重要的元素。在动物中，山鹰是视力最敏锐的动物之一。它眼睛中的含硒量超过人眼睛的一百倍。蔬菜、水果中含硒量除了大蒜、洋葱、食用菌外，一般都很低。因此，应多吃含硒丰富的海产品、牛肾、猪肾、肉类、大米等。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