

家长必读：早餐要丰富 高考生饮食避开两大误区 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__E5_AE_B6_E9_95_BF_E5_BF_85_E8_c65_526732.htm

考生每日三餐应该吃、吃好，不挑食很重要，男生每日需2500到2800千卡热量，女生所需热量大约为2100千卡到2400千卡。能保证吃到下面这个表中所列出的食物种类、数量，一天所需营养基本上就够了。

避免两大误区 不吃主食脑袋易发懵不少考生和家长认为“肉、蛋、奶营养高，主食吃不吃没关系”，这是错误的。葡萄糖是大脑活动的惟一能量来源，体内的葡萄糖不足，就会出现脑袋发懵等影响学习的状况。而葡萄糖主要来自碳水化合物也就是粮食。吃粮食要注意粗细搭配，应适当吃些玉米、小米、全麦。尤其是玉米，在国际上被称为“黄金作物”，在烹饪中使用玉米胚芽制成的玉米油可以获得相同营养摄入。另外要注意不可用糕点、甜食、糖等代替主食提高热量，过多的糖会使人烦躁不安，情绪激动。盲目进补对备考无益 为了给考生做饮食调整，有家长盲目把各种营养品全都买回家，还有的顿顿给孩子做大鱼大肉“补充营养”。其实营养不均衡才是主要问题。不能因片面追求营养而过度食用高蛋白、高脂肪的食品和营养品，否则，会增多体内酸性物质，导致大脑疲劳。只有考生因偏食出现较严重营养不良问题时，才可以考虑增加一些营养制剂。

饮食三忌 忌安排很贵的食物。没必要吃贵重的东西，只要保持平时的一些基本摄入量，保证原料比平时新鲜就可以了。忌辛辣和油腻。辛辣油腻的饮食容易引起大脑血液供应不足，高考期间吃的应以清淡为宜。忌过饱。如果吃得过饱，人体因为饭后的食物

特殊动力作用，容易困倦，对复习考试相当不利。具有科学因素的健脑及促进记忆的食物 高考前，考生应常吃具有高级蛋白质、维生素和矿物质、能够通过血脑屏障的三个因素的健脑促进记忆的食物：鱼、牛奶、酸奶、乳酪、豆浆、蔬菜(如胡萝卜、菠菜、野菜等)、水果(如猕猴桃、李子、桔、橙、柠檬、柚、苹果、香蕉、等)、鸡蛋(包含蛋黄)、牛肉、海带、黄花菜、香菇、豆类及豆制品等。

四点建议

- 1.时间调整 在家复习时，要把就餐时间调整得和考试时间吻合。早餐要在考前一个半小时进食，半小时吃完后，可以让考生转移到考试状态。
- 2.清淡为宜 食物安排上，要变化烹调方法，糖醋、清蒸、滑炒等，但注意不要油腻，最好要清淡和色香味俱全。每餐突出一个主菜，有不同的口味，让考生吃起来不会厌烦。
- 3.进食次序 就餐前喝少量的汤或者少量的白开水(太多会冲淡胃液)，先吃新鲜的蔬菜，然后再吃主食和其他菜。这样做，有利于考生从学习兴奋状态转移到进食的兴奋状态。
- 4.注意加餐 考生学习得比较晚，两餐之间需要加餐。比如，中餐和晚餐之间加一点点心或水果，晚餐后到睡觉之间，喝一杯牛奶，吃点饼干、面包或者坚果(核桃，有助于缓解便秘)，时间长的话还可以加点水果。

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