

专家强调：必须让考生吃早餐
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_E5_BC_BA_E8_c65_526737.htm 考试期间，考生必须吃早餐，即使是有不吃早餐习惯的考生，也要强迫吃一些，否则大脑的记忆力和注意力都会减弱。另外，考试前或考试中不要吃各种保健品，因为不会有立竿见影的效果。如果一直服用某种补脑保健品也不用突然停掉，仍然按照平时的剂量吃即可。否则，都会造成消化系统的紊乱。

早餐食谱：一袋鲜奶或一杯豆浆(高考第二天可以换成一小碗粥)、一个煮鸡蛋或茶鸡蛋，外加一片白面包和少许小菜。早餐要在考前一个半小时进食，最好在半小时内吃完。专家表示，家长在给考生准备高考早餐时要注意以下几点问题：

- 1.如果考生平时不喝牛奶或豆浆，那么最好不要喝，因为那样有可能会引起肠胃不适，影响考试。
- 2.豆浆和牛奶要喝温热的，且不要往里面加糖等甜的调味剂，否则容易引起胀肚等不适症状。
- 3.有的考生喜欢早上起来喝一杯咖啡，这是不可取的，因为咖啡易引起尿频。
- 4.考生也可以在早餐的时候喝一杯鲜榨的果汁，但也不宜放糖，建议早上不要吃生的水果。
- 5.不要吃油炸的和奶油蛋糕一类的食品。
- 6.早餐不能吃得过咸，如果就着粥吃一点榨菜、酱豆腐是可以的，但也要适度。
- 7.有些考生喜欢早上吃肉类的食物，比如火腿肠、酱肉等，这也是不利于考试的，建议以清淡食物为主。

午餐要吃好 午餐要吃得比平时少一些，大概七八分饱就可以了，否则容易肚子胀。如果考生食欲不好，可在饭前喝一小碗鲜鸡汤、鲜鱼汤或去油的骨头汤等，可以刺激胃液分泌，增加食欲。用餐一小

时后可以喝一瓶酸奶，帮助促进消化。午餐食谱：清蒸鱼、青椒肉丝、炒茄丝、米饭一碗。午餐一定要吃好，但还是要以清淡为宜。于大夫说，清淡不等于吃素，可吃些肉类、鸡蛋等含热量较高的食品，为午后考试做好准备。因此午餐应摄入充足的热量和各种营养素，可适当吃些清蒸鱼、糖拌西红柿、拍黄瓜等。晚餐要吃少 晚餐食谱：海米冬瓜、清蒸小排骨、红烧豆腐、凉拌土豆丝、米饭或馒头。晚餐吃多少与休息时间有关，即使是睡眠较迟，也不该吃过多的食物，尤其是不应该吃油腻不易消化的食物，以免导致消化不良，影响考试。以半荤半素为宜，晚餐别吃太多富含纤维素的蔬菜，例如大白菜叶、芥兰、芹菜等，因为这些食物易引起胃肠紊乱。晚餐还不宜吃得过饱，睡前一小时内就不要再吃任何东西了。如果饿了，可以吃几块饼干充饥，但绝对不能多吃。睡前最好洗个澡，喝一杯牛奶或一小碗稠小米粥。这样有利于睡眠，能提高睡眠质量。有的家长喜欢在高考前夕为孩子准备特别的饭菜。专家指出，考前大换食谱是考生饮食的大忌。其原因在于：食谱大变脸，肠胃需要一定的适应期，反而容易影响身体状态。此外，一些本身就容易出现肠胃问题的考生，要特别注意腹部保暖，避免腹部受凉。于大夫提醒考生和家长，在高考期间，切记不要迷恋冷饮，最好的解暑办法就是吃西瓜，可在午餐后吃一两块西瓜或其他水果，但要适量。家长还可以熬些清热祛暑的绿豆汤、山楂水或银耳莲子汤等。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