

医学专家提醒：猛进补、睡懒觉是高考考前大忌
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_ti2020/572/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E4_B8_93_E5_c65_572923.htm

医学专家、资深教师作客本报高考生活热线，提醒考生和家长猛进补、睡懒觉是考前大忌。日前，合肥市二院消化内科主任医师王志红、合肥一中教务处金爱诚老师作客本报高考生活热线，就生活饮食、学习安排、心理调节等为众多考生和家长答疑。

饮食篇
主讲：合肥市二院消化内科主任医师王志红
1、问：孩子复习很辛苦，该怎么增加营养？答：营养一定要跟上，但如果每天都是大鱼大肉、山珍海味，孩子的肠胃不一定习惯，反而易导致腹泻、食欲不振。若吃得过饱，食物在肠胃中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝。大脑消耗的能量主要是糖类，而非脂肪。血糖水平低，大脑的工作效率也高不了。所以，适当提高血糖有利于复习。考前饮食应以清淡为主。
2、问：考前想给孩子进补，是否可行？

答：临时进补不妥。营养和知识一样，要靠平时积累。保健品绝非万能，保健品也有因人而异、适不适合的问题。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”，如果不吸收、不适应的话，反而会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症，与家长的意图适得其反。

3、问：如何合理安排一日三餐？答：在冲刺及考试阶段，有利于大脑、神经代谢的营养素的摄取非常必要。除蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质外，维生素与矿物质也不可或缺。奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品、植物油、米、面以及各种水果、干果、蔬菜等都应广泛摄取，多样性是均衡饮食的保证。既要让考

生吃饱吃好，又要注意合理搭配。4、问：是否要给孩子在饮食上变化花样？答：有的家长喜欢在大考期间为孩子准备特别的饭菜，事实上，考前大换食谱是考生饮食的大忌。食谱变化大，肠胃需要适应期，反而容易影响身体状态。日常生活规律最好不要改变，尤其考前3天，不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。考前要少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。5、问：天气热时能不能吃冷饮？答：最好不要吃冷饮，以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。汽水、冰水等也应少饮，以免影响食欲。可以在三餐之间让孩子吃些水果，如西瓜、香蕉等，尤其是香蕉，具有稳定情绪的功能。可以喝一些橙汁、苹果汁、番茄汁，特别是新鲜的原汁，富含多种维生素、糖类以及矿物质。高考期间要特别注意饮食卫生，千万不要到路边小摊点吃不干净的食物，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。6、问：高考临近，孩子有些紧张，吃不下东西，该怎么办？答：人情绪紧张时，会导致消化系统功能紊乱，出现打嗝、反胃、恶心、消化不良等症状。可以让孩子通过散步、打球等运动的方式放松心情，或在家里听听音乐、看会电视放松紧张心情，还可以选择孩子平时爱吃的食物增强食欲，像剁辣椒、豆豉辣椒或辣椒萝卜等，但食用这些东西时切记注意卫生。高考期间考生总体上应注意平衡饮食，保持良好的饮食习惯，少油腻，不要暴饮暴食。7、问：晚上想给孩子加餐，该注意哪些问题？答：考生大多睡得较晚，从晚餐至睡觉，中间约有4~5个小时。这段时间里，晚餐所吃的食物已基本消化掉，需要补充。晚间加餐时最好喝杯牛奶，吃些面包、鸡蛋，既补充营养，又起到安神作用。如果喝酸奶，一定要吃了面包

后再喝，不要空腹喝酸奶。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