

专家提醒：高考临近考生们不宜大鱼大肉猛补高考 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c65_572932.htm

距离高考还剩十几天了。为了给孩子疲惫的大脑补充营养，让孩子以最好的状态迎战高考，很多家长今天“烧鸡烤鸭”，明天“肥鱼大虾”，可谓用心良苦。天津市第三中心医院营养科主任医师齐玉梅指出，那些看似营养丰富的大鱼大肉，过多食用反会抑制考生大脑活力，产生不良情绪和负性心理。齐玉梅说，大考临近，考生难免焦虑、紧张。不良情绪的产生，除了心理因素外，营养原因不可忽视。肉类食物多含酸性物质，考生食用过多，会破坏体内酸碱平衡，导致酸性物质过多，使大脑活力降低、记忆力减退、身体疲乏。因此，考生的膳食安排要本着全面、适量与均衡的原则，注意粮食、水果蔬菜和肉蛋奶三大类食物的科学搭配。粮食富含碳水化合物，在人体内氧化后产生能量，供大脑使用。考生应保证每天粮食摄入量300克至500克。不要只吃大米白面，还应多吃含维生素和矿物质的粗杂粮。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，可使思维更加敏锐，头脑更加清晰。考生每天应摄入400克至500克蔬菜（尤其是新鲜、时令绿叶蔬菜），水果100克至200克。肉、蛋、奶、豆是补充优质蛋白的首选食物，保证考生有充沛的精力和耐力来应对体力和脑力的巨大消耗。考生每天应喝半斤牛奶、吃一个鸡蛋、精瘦肉100克至150克，豆及豆制品50克。此外，考生还要注意多喝水，不要渴了再喝，不要过多饮用饮料。同时，注意饮食卫生，以免食物中毒或急性胃肠道疾病。

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