

保健品比不上科学饮食 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_ti2020/631/2021_2022__E4_BF_9D_E5_81_A5_E5_93_81_E6_c65_631551.htm 高考临近，有些家长盲目地给考生购买保健品服用；最近几天前往医院咨询考生饮食问题的家长也明显增多，不少家长迫切希望为孩子换换食谱，为考生临考关键时刻再助上一臂之力。专家认为，任何保健品都比不上科学饮食；而高考前大换食谱完全没必要，说不定还可能适得其反。保健品比不上科学饮食 专家提醒家长，任何保健品都比不上科学饮食，家长和考生不要走进考前保健的误区中。很多家长将服用保健品视为补充营养的最佳途径，其实保健品并不是营养素，它没有直接疗效。对于考生来说，均衡饮食科学保健比任何保健品、滋补品的效果都要好得多。江苏省中医院医学博士、南京科普创作协会秘书长史锁芳介绍，考生的一天三餐，不要刻意为了增加营养而选择一些油脂比较多的食品，只要每天含有一些荤类就可以，同时可以换不同的花样。从营养学角度来说，绿色、黄色的蔬菜含有大量的维生素，饮食上要多样化。在早上和晚上，可以熬一些汤，像核桃糊，把核桃仁和椰子仁、芝麻、红枣碾碎，用糖调匀，每天晚上吃100克；家长可以给考生煮八宝粥，主要成分有莲子、桂圆、红枣、枸杞，加一些百合在里面。这些对考生的身体都有好处。临考前大换食谱要不得 国内著名食疗专家、东南大学附属中大医院中医内科窦国祥教授认为，考生及家长不要打乱正常的饮食规律，可在原来饮食基础上适当增加营养，切忌搞突击，猛增营养，否则会引起反作用。考生可适当多吃含有不饱和脂肪酸食物，

如麻油、鱼油、核桃、花生米、瓜子仁、松子仁等。因为人大脑中的脂肪50%至60%是由不饱和脂肪酸提供的；为保持头脑清醒，考生可适当进食富含卵磷脂的食物，如动物脑、蛋黄、豆制品、鱼肝油等。要做到合理饮食，考生还须注意以下几点：首先主食不能少；甜食不宜过多食用，以免引起疲劳；蛋白质摄入量要充足，这样可以增强记忆，平衡大脑兴奋抑制作用。瘦肉、蛋类、乳类、豆制品、糖醋鱼等食物中均含有大量的蛋白质，平时还要多吃新鲜水果、蔬菜、西红柿、黄瓜、冬瓜、芹菜等，既可供给丰富的维生素、矿物质，又可促进肠蠕动，防止便秘，还有清热解暑之功效。清淡饮食利于思考 临考前饮食不宜过于油腻。因清淡饮食易使头脑冷静有利于思考，应避免食用辛辣、温燥食品，忌烟酒，补充水分以凉开水或清茶为好。窦教授说，考生早餐一般喝一杯牛奶、一碗稀饭、一个鸡蛋、一段黄瓜、一两豆制品即可，食量大者可加一个馒头；午餐一荤两素一汤，饭后可吃点西红柿、西瓜；晚餐原则上与中餐相同，夜间复习功课较晚时，可加杯酸牛奶或吃点水果，以保证考生得到充分营养，以最佳状态考好每一门。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