

高考冲刺饮食有“三大纪律八项注意” 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\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_86\\_B2\\_E5\\_c65\\_631556.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c65_631556.htm) 高考在即，科学饮食可以促进考生的身体在炎热季节中正常代谢，提高他们的学习效率，改善他们的迎考状态。考生在高考冲刺阶段，饮食方面应有“三大纪律八项注意”。“三大纪律”是：平衡膳食、清洁卫生、规律饮食。“八项注意”如下：第一项——饮食多样化。不偏食挑食，不要因天气炎热而过度食用冷的、液态的食物，以免因胃肠道受刺激而引发腹痛、腹泻等症状。第二项——食量要适中。认为“学习消耗多就要多吃”是错误的！学生在学习时大脑消耗葡萄糖，如果进食大量食物会让血液转移入胃内进行消化容易犯困。第三项——清淡少刺激。这样的饮食有利于学生体内的水分以及酸碱保持平衡，不容易引起胃肠道的不适症状。最好不食用或少食用辣油、油炸食品、冰冻西瓜等。第四项——新鲜避剩食。夏季剩饭菜很容易被葡萄球菌污染，要避免因摄入了被细菌污染的食品而引起的食物中毒事件，要尽量保证食物的新鲜和卫生。第五项——荤素巧搭配。将荤菜与素菜进行巧妙的搭配比单一的品种更有营养，更利于吸收。第六项——酸甜勤变换。家长要经常变换一下食物口味，不要单调重复食物类型，让考生吃得香。第七项——常规戒猎奇。有些食物是考生不常吃的，比如刺猬、河豚等，虽然是高蛋白食物，但其体内有某些抗体是青少年无法正常吸收的，可能引起不适症状。第八项——早晚合理餐。考生的一日三餐要定时定量，如果不吃早餐或早餐吃得不好，上午第三、

四节课时血糖水平降低，就会产生饥饿感，反应迟钝，从而影响学习效率。晚餐最好清淡易消化。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](http://www.100test.com)