

不利于考生智力发展的饮食习惯 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_B8_8D_E5_88_A9_E4_BA_8E_E8_c65_631575.htm

1.饱食。由于一日三餐顿顿饱食，致使血液过久地积存于胃肠道，从而造成大脑缺血缺氧而妨碍脑细胞发育，降低智商。更严重的是饱食可诱发大脑中一种叫纤维芽细胞生长因子的蛋白质大量分泌，促使血管细胞增殖、管腔狭窄、供血能力削弱、加重脑缺氧。加上目前尚无有效药物限制这种伤脑物质的分泌，只有靠适当减少食量来预防，故不宜让孩子三餐吃得过饱，有利于大脑发育。

2.素食。一些父母用成人的所谓低脂膳食标准来要求孩子，使孩子不吃或少吃荤菜，导致脂肪摄入量太少。科学家指出，脂肪是大脑的重要组成部分，其重要性不亚于蛋白质，尤其是DHA这种深海鱼油中的主要成分。这些物质在孩子的智能发育中尤其重要。因此，有荤有菜的食谱才符合孩子大脑发育的需要。

3.甜食。适量吃一些糖类食品，有助于孩子大脑发育，但并非多多益善。因为糖在体内的最终代谢产物为带阴离子的酸根，过多可使体液改变其碱性的正常状态，成为酸性体质，引起脑功能下降，如精神不振、记忆力涣散、反应迟钝，重者可导致神经衰弱，给孩子智能发育蒙上阴影。

4.厌食。厌食不利于孩子的生长发育，如果三餐进食太少，甚至处于半饥饿状态，也可伤脑。研究表明厌食的孩子体重较正常低30%，注意力、记忆力、学习和计划能力等也相应降低，大脑形态也有一定的萎缩。

5.炸食。油条、煎饼、油炸花生、煎鸡蛋等油炸食品口感好，对孩子有较大的诱惑力，偶尔吃一点倒也无妨，但长期大量食用则有

害。一是此类食品在制作过程中加入了含铝的发酵粉，而铝被证明为脑细胞的一大“杀手”；二是高温烹调可产生大量有强烈致癌作用的苯丙芘等毒性物质；其三，尚含有较多的过氧化脂质，可促使脑细胞早衰，故不宜多食用。

6.咸食。盐的主要成分为氯化钠，吃入过多可致使体内钠离子浓度升高，不仅使高血压、胃炎、感冒等疾病的发生率增高，也有害于脑。从生理角度讲，一天的吃盐量应控制在6克以内，对于保护大脑有积极的意义。

7.零食。常吃零食，使胃肠道老是处于紧张状态，集中大量血液致使脑缺血，而且零食又多为油炸类或膨化食品等，前者含铝较多，后者含铅相对较多，都对脑细胞不利，因此应尽量少吃

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