

食疗专家提醒：临考前饮食不宜过分油腻 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_A3_9F_E7_96_97_E4_B8_93_E5_c65_631593.htm 一年一度的高考即将到来，考生们正在紧张地进行复习迎考，为了帮助考生顺利度过这一关键时期，本报今起开辟“备战高考攻略”栏目，记者将采访有关专家，就如何科学饮食、调整睡眠、怯场处理、家长配合等方面问题提出建议，供广大考生和家长参考。高考来临，不少家长不知道该给孩子吃些啥？我国著名的食疗专家、东南大学附属中大医院中医内科窦国祥教授认为，按照中国营养学会推荐的膳食标准，高三、初三学生每人每天需要的食物总热量为2800千卡左右。要达到这个标准，单靠主食是远远不够的，还要补充一定量的副食品，如肉、禽、蛋、蔬菜、水果等。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。窦教授告诉家长，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。此外，考生还可多食益智健脑、宁心安神的食品，如鱼头、核桃、芝麻、大枣等。百合绿豆汤、莲子绿豆汤、小米粥、红枣粥、牛奶粥、银耳桔子冰糖汤等均具有缓解情绪紧张、焦虑的作用，考生可适当食用。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，以最佳状态迎接高考。高考前饮食包括考试当天的早餐，都要掌握卫生和易消化的原则，考前千万不能空腹，也不要吃含过量添加剂等不卫生的和生冷的食物，以免危害脑功能或引起腹泻。高考期间，考生损耗大量体液的同时也消耗体内各种营养物质，应及时补充无机盐类；考生心情紧张，肠胃消化能力弱，在饮食上应以清补、健脾、祛暑化湿为原则，这样就可以补充机体的消耗，提高考试效率。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