

营养专家建议：高考饮食要吃个熟悉 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_ti2020/644/2021_2022__E8_90_A5_E5_85_BB_E4_B8_93_E5_c65_644134.htm 6月7日，一年一度的高考就要开始了。如何照顾考生这几天的饮食，家长们费尽心思，总想着给孩子做一些美食，期待孩子能拿到更好的成绩。“最重要的是吃好早饭，坚持平时熟悉什么就吃什么。”昨日，国家二级营养师李熙告诉记者，高考时期的三餐确实有要注意的地方，但不要过度集中营养。这样考生的身体不一定能够适应，考生也会产生过大的压力，影响成绩。过于油腻的食物要少吃，比如油炸食物，以避免刺激肠胃，每餐吃到八分饱就可以了。早餐起床半小时内食用最好，补充至少500毫升的水。这“水”包括豆浆、鲜奶和开水等。不过不要喝多糖的果汁饮料。即使没有时间吃东西了，也必须喝些牛奶、豆奶，再拿着面包或半包饼干出门。否则容易发生低血糖晕厥现象。早餐建议：1. 全麦面包、牛奶加少许糖，再加一个圆蛋或蒸蛋(蒸蛋比较容易吸收)；2. 白粥、鸡蛋、一些青菜和小鱼类的小菜，加一小个全麦馒头；3. 爱吃面的人也可以做鸡蛋面，不要放过多油；4. 不要吃太凉性或者容易上火的水果。午餐午餐选择性比较宽，要吃得饱吃得好，也可以选择一些热量高的肉类。即使要吃得饱，蔬菜也是不能少的。如果在外就餐，选择荤素搭配烹调的较好。午餐不要过油。午餐建议：1. 青椒牛柳、香干胡萝卜、清蒸鱼或者炖汤，以及最重要的主食米饭；2. 水果可以吃猕猴桃、苹果等。晚餐晚餐的主食可以比午餐少一些，注意粗细粮搭配。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