

科学饮食助一级建造师考生一臂之力_一级建造师考试_PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E7_A7_91_E5_AD_A6_E9_A5_AE_E9_c54_646173.htm#000000> “最新科研发现，科学合理地搭配饮食，能够帮助考生在生理上达到完满状态。” “大脑运转的最佳状态有4条#000000>标准#000000>，即大脑的思维最清晰，反应最敏捷，记忆力最强势，另外，大脑在兴奋的同时还要保持一份清醒度。

”#000000> 大脑能源取自血糖#000000> 研究发现，大脑的运转跟葡萄糖的关系极其密切。血液中的葡萄糖是大脑运转唯一的能源物质，同时，大脑是葡萄糖的使用“大户”，仅占人体体重2%的大脑，却消耗了占人体总能量（即葡萄糖）的20%~30%。#000000> 研究还发现，大脑运转不仅需要血液中的葡萄糖，运转状态很大程度上取决于血中葡萄糖的水平。脑细胞对血糖的要求是，既不能太高也不能太低，血糖不足和过高都会影响到大脑的良好运转。#000000> 实验表明，血糖稳定在正常高值水平的学生们，在难度较大、挑战性强的脑力测试中，成绩提高。而且，大脑在高度活动时需要分解更多的血中葡萄糖，脑力活动越剧烈，充足的血葡萄糖或脑葡萄糖供应越重要。#000000> 早餐最影响脑活动#000000> 血液中的葡萄糖来自于我们的日常饮食。那么，考生怎样才能从饮食中获取足够的葡萄糖并使体内血糖达到并维持在正常高值水平呢？#000000> “美国哈佛大学的博士做了个有意思的实验。”戴光强说：“博士让3位受试者分别吃不同搭配的早餐，并观察每个人的血糖水平及变化情况：一份早餐主要含糖类（碳水化合物），以面包和麦片粥为主，加果汁。

这份早餐使受试者血糖迅速上升达到高水平，但血糖水平很快就直线下降，受试者感到疲乏、无精打采。第二份早餐除面包、麦片粥外，加上奶制品，这份早餐既含糖类，又有较多脂肪，还含有一定量蛋白质。受试者吃过它后，血糖略有升高，之后维持在正常血糖水平，持续整个上午。第三份早餐在原先的菜单上加了两个鸡蛋或脱脂牛奶、瘦牛肉和奶酪，含糖类的同时含有较高蛋白质，它使受试者血糖上升至100毫克以上（较好血糖水平），并持续6小时。#000000> 另有研究者在此基础上做了“延伸”实验：受试者吃了不同内容的早餐后，又吃了相同的午餐，结果显示，只有早餐吃既含糖类又含丰富蛋白质的受试者，整个下午都能维持正常高值血糖水平，其他早餐都达不到这种效果。#000000> 如何吃好一日三餐#000000> 早餐对血糖水平及持续性影响的实验，同样适用于中餐和晚餐。也就是说，要保证大脑达到并维持最佳血糖水平，一日三餐的饮食搭配原则是必须含糖类加高蛋白质。确定了营养原则后，戴光强为我们推荐了一日三餐的几种具体搭配方案，供家长读者参考：#000000> 原则（1）保证糖类主食；（2）丰富的蛋白质食物；（3）一定量的蔬菜和水果。#000000> 早餐#000000> 方案一：燕麦片粥 1~2个菜肉包子或1~2个鸡蛋 1杯牛奶或豆浆 1个苹果或香蕉（中小等量）#000000> 方案二：杂粮粥（米豆类品） 1个肉松夹馍 1~2个鸡蛋 1杯牛奶或豆浆 1个苹果或香蕉（中小等量）#000000> 方案三：鸡肉汤 西红柿 鸡蛋 面条 1杯牛奶或豆浆#000000> 方案四：鸡蛋、肉末、豌豆炒饭（加少许油） 1杯牛奶或豆浆等等。#000000> 中餐和晚餐#000000> 方案一：1~2碗米饭（1~2个馒头或1碗面条） 1份鲈鱼（红烧或清蒸）

(蛋白质) 1份豆制品 1份蔬菜 1份鸡肉汤或西红柿汤#000000> 方案二：1份肉末、鸡蛋炒饭 1份西红柿 1份豆腐 鸡肉汤 半根~1根生黄瓜#000000> 方案三：米饭或馒头或面条 1份鱼 1份瘦肉片炒蔬菜 鸡肉汤或西红柿汤#000000> 夜宵#000000> 可适当在晚上10时~11时加一点餐，以易于消化吸收的糖类食物为主，也可在睡前喝一杯温牛奶或小米粥，既可补充营养又安眠。#000000> 考前可吃块巧克力#000000> 除了日常饮食外，在临考前，还有没有一些有益于考生达到冲刺状态的食物或营养品呢？戴光强建议说：“考前半小时吃块巧克力，在#000000>考试#000000>期间上午、下午各喝一杯茶或咖啡，都有助于考生脑力充足；另外，还可多补充一些DHA和多种维生素及矿物质。”#000000> 最近研究报道称，英国研究人员发现，巧克力成分中富含的黄烷醇能增速大脑血流量，从而增加对大脑葡萄糖和氧气的供应。研究人员特别提出，在数学考试前吃块巧克力对考生有利。“我倒是推荐，在任何考试前都可吃一块巧克力。”戴光强说道。#000000> 此外，纽约康纳尔医院医学中心营养学专家芭芭拉莱文博士说：“在考试前补充DHA可以考出更好成绩。”DHA主要存在于鱼类中，尤其是鲑鱼、海鱼含有丰富的DHA，所以，“考生在复习的日子里及考试期间，能多吃一些鱼是很有帮助的”。戴光强还介绍说，B族维生素如B1、B2、B6、B12等，维生素C、维生素E、硒、铬等也可考虑在复习及考试期间补充。#000000> 饮食习惯不可乱改#000000> “考前饮食以糖类和高蛋白质为主，但我想提几个需要注意的问题。”戴光强说道。#000000> 第一，切忌整体改变考生原有的日常饮食习惯，而是根据孩子的喜好和习

惯，在原有饮食习惯的基础上予以适当调整。#000000> 第二，每顿饭菜不要过饱，过饱对大脑的血液供应不利，但要基本上吃饱，这一点非常重要。#000000> 第三，考试前或考试期间再紧张，也要有适当运动时间，这对调整大脑和紧张情绪有很好的效果。不要认为这是浪费时间，恰恰相反，它往往会起到事半功倍的效果。#000000> 第四，不要听信所谓的饮食偏方，所谓的聪明药根本不存在。#000000> 第五，要对考生有良好的心理暗示，告诉他“一定能考好的”，形成正面的心理定势，同样有助于考生的发挥。 编辑推荐：

#0000ff>2011年一级建造师考试答题技巧及注意事项 #0000ff>网友一级建造师考试一次通过四科考试心得 #0000ff>2011年一级建造师考试《考场规则》详解 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