

## 高考考前饮食（六）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/99/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c65\\_99856.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_80_83_E5_c65_99856.htm)

高考前三天还要特别注意饮食卫生，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒；做凉拌菜时，调料中应加醋加蒜泥，既可杀菌又能增进食欲。高考期间，正值夏季，在气候炎热的条件下，人们出汗多，不但损耗大量体液，还消耗体内各种营养物质，尤其是无机盐类，如不及时补充，可发生体液失调，代谢紊乱；同时，天热影响脾胃，减少胃液分泌，降低了消化能力，加上睡眠不足，损耗津液，从而大大地减弱了食欲。因此，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。

1.早餐应吃好，切不可空腹，否则容易发生低血糖晕厥现象。吃好早餐可充足供给大脑必需的能量，对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用。应多吃一些补脑的食物，如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等，少吃肥肉、油炸食品等。不要暴饮暴食，以免加重胃肠负担，否则不但对健康不利，而且可使大脑灵敏度降低，影响考试成绩。早餐应该有粮食，也应有富含蛋白质的食物，干稀搭配、主副食兼顾。主食有馒头、包子、油饼、烧饼、豆沙包、鸡蛋挂面、鸡蛋炒饭等；富含蛋白质的食物有咸鸭蛋、火腿、豆腐丝、煮黄豆、酱豆腐、煮花生米、小葱拌豆腐等；稀的食物有牛奶、米粥、鸡蛋汤、挂面、麦片粥等；小菜有拌胡萝卜丝、拌黄瓜、拌白菜丝、拌海带丝等。

2.午餐是考生一日中主餐。上午体内的热量和各种营养素消耗很大，午餐应该吃饱吃好，可吃些肉类、鸡蛋等含能

量较高的食品，它为午后考试活动做好准备。因此午餐应摄入充足的热量和各种营养素。有粮食、有肉、有菜、有豆制品，有干有稀。主食有馒头、芝麻酱花卷、白菜猪肉包子、红豆包、玉米面豆面白面发糕、软米饭、面条等；炒菜有炒猪肝、虾皮烧油菜、肉炒芹菜、肉片柿子椒、白菜烧豆腐、肉烧莴笋、炒洋白菜、肉片烧豆角、炒胡萝卜丝、拌绿豆芽、酸辣白菜、肉末炒鸡蛋、白菜炒海带等；汤菜有排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤等；粥类有小米粥、大米粥、玉米面粥、绿豆粥、莲子粥、山楂粥、丝瓜粥等。

3.晚餐摄入食物的量。与休息时间迟早有关，即使是睡眠较迟，也不该吃过多的食物，尤其是不应该吃油腻不易消化的食物，以免导致消化不良，影响考试。晚餐还不易吃得过饱。科学家研究发现，吃得过饱后大脑中有一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质，会明显增加，会使大脑节奏减慢，效率降低。另外，三餐之间可以加吃水果，如西瓜、香蕉等；在饮料上可选择橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄汁、葡萄汁、菠萝汁等，特别是新鲜的原汁，更富含多种维生素、糖类以及矿物质。由于天热，不要过食冷饮，以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。其他如汽水、冰水等，也应少饮，以免影响食欲。高考这三天还要特别注意饮食卫生，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒；做凉拌菜时，调料中应加醋加蒜泥，既可杀菌又能增进食欲。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)