

高考考前饮食（五）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_99860.htm

高考时。由于生活和学习节奏较快，孩子的大脑活动处于高度紧张状态，在长时间念书学习后会感觉头昏脑胀。此时，大脑组织的活动减慢，思维迟钝，甚至强迫休息，表现为打瞌睡。所以，建议家长或学生不要搞疲劳战术，适当休息反而会提高学习效率，达到事半功倍的目的。人的大脑对缺氧非常敏感，即使有大量的血液为脑输送氧气，但当脑细胞活动过度剧烈，或活动时间过长，仍然会有氧气供应不足的表现。除氧耗增加外，大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、C、B以及铁的消耗也有所增加。因此，要多补充这些营养素。在饮食上应注意：1、要让孩子吃饱吃好。家长应选择孩子平常爱吃的食物，变换花样，做得可口，让孩子吃饱，否则能量不足，会使孩子在学习、考试时反应迟钝。2、要保证优质蛋白质的摄入。在考试复习期间可选择鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等，这些食物不但含有丰富的优质蛋白质，还富含钙、铁、维生素A、B2和维生素D。鱼虾贝类的食物中含有丰富的DHA，可以提高大脑功能，增强记忆。3、注意新鲜蔬菜和水果的供应。此类食物中含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C既可促进铁在体内的吸收，更重要的一点，它还可增加脑组织对氧的利用。尤其是在炎热的夏天，多吃一些新鲜水果可以帮助消化，增加食欲。4、少吃或不吃含糖和脂肪高的食物。糖果和油炸食品会降低人们的食欲，吃多了不消化。5、适当给孩子吃一些粗粮杂粮。红豆

、绿豆、糙米、标准粉等食物含有丰富的维生素B1和膳食纤维，一方面维生素B1本身对增进食欲能起到很好的作用，另一方面，维生素B1还可以帮助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。特别注意，千万不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。因为人的智力受许多因素的影响，营养只是诸多因素之一，而各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素，只要不挑食，不偏食，均衡地吃好吃好一日三餐，就能满足需要。我认为一日三餐的膳食安排应是：

来源：www.examda.com早餐要吃好。一顿好的早餐或者说营养早餐应该包括以下几类食物：谷类、牛奶或奶制品、肉类食物、新鲜蔬菜或水果。考试复习期间，上午的学习负担很重，而血糖（就是我们平常吃进去的食物，进入机体后通过消化转化成的血糖）是大脑能够直接利用的唯一的能量来源，如果早餐吃得不好，或根本就吃不上早餐，孩子到了上午第三、四节课血糖水平降低，就会产生饥饿感，反应迟钝。

午餐要吃饱。饭菜要丰盛，量要足，可不断地变换食物品种花样，增加孩子的食欲。晚餐要吃少。以谷类食物和蔬菜为主，要清淡可口。如果用供能百分比来表示：早餐25%30%、午餐30%40%、晚餐25%30%，饭后一小时给孩子吃点新鲜水果。

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