

高考考前饮食（三）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_99865.htm 考生考前怎样吃才有营养呢？世界粮农组织顾问、中山大学何志谦教授认为，均衡饮食就是最优营养。何教授反对考前临时进补的观点。他说：营养和知识一样，要靠平时的积累，等到考前才注意要吃什么，这实际上是一种误区。他建议考生家长根据膳食均衡的几条原则合理地安排考生的饮食。一是食物多样，谷类为主；二是多吃水果、蔬菜和薯类食物；三是经常适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；四是常吃奶、豆类及其制品；来源：www.examda.com五是体力活动和食量均衡，即根据体力活动来安排食物的摄入量；六是多吃清淡少盐的食物；再就是吃清洁卫生、不腐烂的食物。广州大学学校医院的陈医生在接受采访时强调：备考阶段，考生家长一定要搞好考生的饮食卫生，不要给考生吃剩下的饭菜，生吃水果一定要洗净，可以在淡盐水中浸泡一会，不要给考生吃太多的生冷食品，以免考生出现肠胃不适、腹泻等病症，影响考生的备考状态。在饮食选择上应本着高糖、高蛋白、低脂肪的原则，并保证营养素的科学摄入。可以熬些绿豆糖水、银耳莲子羹等既美味可口、又营养丰富、清凉祛暑的食物。另外要多吃豆、奶制品，有色蔬菜、新鲜水果等富含维生素C的食品，增强自身的免疫力。维生素C不仅可以帮考生增强免疫力，还有助于考生提高记忆力、分析力。适可而止，不要滥用保健品中山大学第二附属医院的詹教授建议考生在备考期间多吃一些清淡、易消化的食物，同时尽量少服用那些所

谓的营养滋补品、保健品。他建议考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”，如果考生不吸收、不适应的话，还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症，与家长的意图适得其反。如果确需服用，要注意一个度的问题，不要滥用，要适可而止。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