

专家提醒：高考临近考生“吃经”粮草先行 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\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_c65\\_99877.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022_E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c65_99877.htm)

吃是人的本能，有谁还不会吃饭吗？咳，你别说，这吃饭文明点儿说叫“用餐”，跟咱们考生的生活一联系，这“吃”还真是个大学问呢！要高考了，照顾孩子的饮食起居成了“咱爹咱妈”的重头工作。没看见他们比考生还紧张吗？不知道该给孩子吃啥好啊！其实，谨小慎微甚至神经质都是不可取的。科学合理的饮食起居习惯，有助于调节孩子的身心状况。那么，考生的饮食安排如何才能科学合理呢？怎样吃才能保证孩子有一个最佳的身体状况呢？看招！建议篇 来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 关键词：吃七八分饱 李子勋（心理医生）：每天不要吃得过饱，最好是七八分饱的样子，这样既不容易饿，也可以保证精力旺盛。吃得太饱，身体负担过重，血压升高，人容易疲倦。另外，考生家长备餐的时候，注意选择一些容易消化的食物，保持营养含量的均衡，不要吃热量太高的食物。考生在家注意水要喝充足。关键词：不乱吃 韩老师（高三教师）：家长应少让孩子服用所谓的营养滋补品，不必期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”。过度服用滋补品只会伤身。少喝刺激性饮料像浓茶、咖啡这样的饮品，尤其有些考生空腹饮用这些饮料更容易伤身，比如胃痛的话就无法专心备考了。有些孩子吃方便面或是乱吃些东西，营养会跟不上，夏天很容易腹泻。另外，考生生病用药，特别是临上考场用药一定要注意药品的不良反应，一些药物会引起头昏、欲睡，影响成绩。关键词：不吃高热食品 小陈（清华大学学生

)：很多考生在临考期间胃口都会不大好，这是很正常的，家长不必为此太担忧，考生也不必强迫自己像平时一样吃东西，只要不至于饿着或营养不良就好了。家长可以为孩子准备一些清淡、开胃的食物，不要太油腻，最好不要吃煎、炸食品。从我和我同学的经历来看，没有人因为营养不良而影响高考发挥的，倒是有同学因吃了火气大的食品而导致咽喉发炎等，最终影响考试发挥。 日常篇 关键句：早餐一定要吃好 早餐应该吃脂肪含量低的食物，如瘦火腿、鲜果或果汁。稀饭、炒面、甜面包等碳水化合物中，糖和淀粉含量高，可使脑中的血清素增加。血清素有镇静作用，可使人的智力在上午达到最高峰。喝一两杯咖啡或牛奶，可使人头脑更灵活，反应更敏捷。 熏肉、蛋和油条含有大量脂肪和胆固醇，不容易消化，使流往脑部的血液减少，降低了脑的灵敏度。 增加营养要本着“高糖、高蛋白、低脂肪”的原则。因为孩子紧张学习时，大脑消耗的能量主要是糖类，而夏季过多吃油腻食物，易伤脾胃，所以要低脂。 关键句：午餐一顿最重要 孩子一上午的紧张学习能不能得到营养补充，孩子下午的刻苦努力又能不能得到营养上的准备，就看午饭了。家长一定要给孩子精心准备午饭，在保证合孩子口味的基础上，午饭要有充足的热量和各种营养素，要多吃点肉类、鸡蛋等含热量较高的食品。 看书时间过久，眼睛容易疲劳，宜多吃一些胡萝卜、动物肝肾、红枣、白菜等富含维生素A的食物。 喝绿茶对恢复视力和防止视力减退也有效。 关键句：晚餐安排要适宜 此时紧张学习了一天的考生们已多感疲惫。晚餐后考生还要学习3个小时甚至更多时间，所以晚餐应对考生的精力作有效补充。 晚餐吃得要适量，不能太饱也不应太少，菜饭

要求清淡、易于消化，有利于抗疲劳和养神醒脑。晚餐1小时后可补充适量的时令鲜果。家庭晚餐以安排在6：30左右为宜。如果太晚，会造成消化不良，考生还会因为肚子饿而吃零食。到正餐的时间却没有食欲，摄取的营养量不足，势必影响考生的健康。关键句：精心安排“加班饭”学习紧张、时间紧迫，孩子难免要开“夜车”。在给孩子准备夜宵时，要做一些易于消化、热量适中的食物，如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。当孩子感到累时，可以让他吃一些花生、腰果、杏仁、胡桃，它们含有丰富的维生素B、E和蛋白质，有助恢复精力和体力。原则篇 YES！专心用餐吃饭时心境平和，思想专一，会对食品的色、香、味产生明显感受，从而食欲大增，促进消化液分泌及胃肠蠕动，食物被充分消化吸收……饭后适当休息一下，让食物在胃肠得以充分消化。NO！一边吃饭一边看书，或利用吃饭的时间看电视、影碟，结果声、光、景、情强烈地刺激大脑神经，分散了吃饭的注意力，影响食欲与消化，结果是引起胃肠疾患，营养不良！YES！细嚼慢咽 咀嚼是口腔对食物进行机械性消化的重要步骤，口腔消化减轻了胃肠部位的负担。最新研究证实，在咀嚼食物过程中分泌出的唾液含有13种消化酶、11种矿物质、9种维生素、多种有机酸和激素，有预防癌症和很多疾病的奇妙功效呢！NO！狼吞虎咽，加重胃肠负担。有些考生喜欢吃汤水泡饭，这极不可取。这种吃法使唾液来不及和食物充分拌和，食物便被“冲”进了胃里，容易造成胃病。YES！温度适宜 饮食宜温，生冷宜少。一般说来，饮食的温度以人体温37℃为中心±25℃。冰棒、冷饮、冰镇水不可多吃。冰箱内的食物取出后要放置半小时后食用。超过65℃，口腔黏膜

和食道易被烫伤。 NO ! 食过冷食品会造成胃肠血管骤然收缩，还会出现胃肠痉挛、 绞痛、 呕吐、 腹泻等症状。 YES ! 定时定量 养成规律用餐的习惯，就会出现主观食欲，从而保证所给予的食物能充分地消化与吸收，同时使胃肠器官有休息调整的时间。 吃零食讲究适时适量。 NO ! 暴饮暴食或零食不断。 狂饮暴食，使得胃肠胀满，出现头晕、 腹胀、 呕吐等症状，甚至严重影响消化系统的健康。 零食吃得过多，使胃肠得不到适当的休息，造成消化液分泌失调、 胃肠功能紊乱。 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)