

高考饮食指南：考前如何合理调整饮食结构 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_E9_A5_AE_E9_c65_99881.htm 离高考的日子越来越近了，在此期间，学生们复习任务繁重，大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳，再加上生活规律被打乱，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食营养，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。

一般来说，人体在正常情况下，血液呈碱性，当用脑过度或体力消耗大时，血液则呈酸性，所以，若长期偏好吃酸性食物，会使血液酸性化，大脑和神经功能就易退化，引起记忆力减退。含磷、氯、硫的食物都属于酸性食物，如大米、面粉、鱼、肉、鸭蛋、花生、白糖等，常常食用会使血液酸化；反之，含有钠、钙、镁的食物则属于碱性食物。海带所含碱性最大，所以可以多吃海带。另外，一些干果类，如腰果、胡桃及芽菜类等，都含有丰富的蛋白质，脂肪，维生素A、E和矿物质钙、磷、铁等，对人体的记忆力，都有相当程度的帮助。要注意饮食卫生，以防胃肠道传染病的发生。考试前，应多吃些主食。还可多吃些水果，特别是含葡萄糖较多的浆果，如葡萄、草莓等。若食欲过差，可适当服些多维葡萄糖。要保证足够的蛋白质，对促进身体发育和智力发育都有好处。平时，学生每日需要蛋白质70~80克，复习考试期间可适当增加一些。蛋白质以动物性食品，如奶、蛋、鱼、肉中的蛋白质为佳。大豆蛋白也是优质蛋白，多吃些豆制品很有必要。要适当摄取脂肪可增强记忆力。脂肪中含有磷脂和胆固醇。磷脂有卵磷脂和脑磷脂，均是大脑记

忆功能必需的物质。磷脂是三磷酸腺苷的主要成分，三磷酸腺苷又是大脑细胞能量代谢不可缺少的高能物质。胆固醇也是大脑活动的所需物质，学生尤不可缺。所以，适当吃些脂肪性食物对青少年来说是没有坏处的。当然，高血脂或肥胖的人要注意控制。磷脂主要存在于动物性食品中，如奶类、蛋类、动物肝脏、瘦肉和豆制品中。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