

营养师给高考生提出的几点“考前饮食要义” 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\\_\\_E8\\_90\\_A5\\_E5\\_85\\_BB\\_E5\\_B8\\_88\\_E7\\_c65\\_99885.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E8_90_A5_E5_85_BB_E5_B8_88_E7_c65_99885.htm)

离高考的日子屈指可数，考生们的饮食牵动着家长的心。近日我们采访北京协和医院营养科副主任于康，他提出的几点“考前饮食要义”，考生家长不妨一读：1、考前食谱忌大变。考生考前饮食不要因高考临近而刻意改变，在临考前的一段时间及考试期间，饮食量都不要比平时增加太多，尤其考试期间饮食不要做太大的变动，应和平时保持一致。2、饮食最忌减主食。考生的饮食要保证主食的摄入量，以前人们总是认为主食可有可无，只要多吃些鱼类、肉类的食物即可，其实这些食物只能补充人体所需的蛋白质，而大脑思维主要依靠的是葡萄糖，只有主食才能转化为葡萄糖，这就需要每天要摄取一定量的主食。于康副主任强调：“不吃主食人不仅会有饥饿感，而且还会影响到大脑的思维能力。”3、吃鸡忌吃皮。考生切忌吃大量油腻的动物性食品，猪肉也不要吃太多。油炸食品易使人产生饱腹感，影响其他食物的摄入量，于康推荐考生应多吃鱼、去掉皮的鸡肉、牛奶、鸡蛋等食物，也可以熬些绿豆粥、银耳莲子汤等，适量放些糖，既美味可口，又清热祛暑。于康说：“当人体摄取食物酸碱平衡时，大脑处于最佳功能状态；当酸性或碱性过高时，大脑功能就会衰退。因此，考生的日常饮食中应注意营养均衡，切不可偏食。”4、咖啡会导致尿频，高考切忌。考生考前应多喝水，每天要保证1500-2000ml的摄入量，切忌不能以喝饮料代替喝水，最好是白开水，矿泉水和纯净水也可以多喝些。充足的水分可

确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。一些含糖的饮料在吃饭前最好不要吃，易产生饱腹感，不利进餐时的食量。考生考前可以喝一些茶及咖啡，但一定不能太浓，浓茶及浓咖啡都有兴奋的作用，会适得其反，影响睡眠质量。于康特别提醒考生在考试期间一定不要喝咖啡，因为咖啡因的作用会使人产生尿频，影响考生的临场发挥。

5、零食忌选坚果类。于康告诉考生，零食可以适当吃些，但要记住：油腻的食物及坚果类食物，如瓜子、花生要少吃，还有甜食及奶油过多的食物要少吃。有的考生一看书就想吃些零食，但是又怕会吃胖，为此于康建议，不妨选择吃黄瓜及水果等，可以有效地控制食量。

6、每天宜吃2个水果。水果蔬菜含有丰富的营养素及各种维生素和矿物质，还有缓解厌食及便秘的作用。考生应保证每天吃2个水果，约500克左右。另外，于康提醒考生，粗纤维的蔬菜要少吃，如果平时没有常吃的习惯考前一定不要突然增加。他建议：“菠菜、胡萝卜可增强记忆力，洋葱能改善大脑供血，帮助考生集中精神，这类食物可适当增加一些。”

7、厌食宜用“羊吃草”法。考生如果考前压力大，产生厌食感，家长可以把每日三餐变成每日四餐、五餐，增加进餐的次数，采用“羊吃草”的吃法，在控制总量的前提下，多餐分吃，也同样可以摄取到考生一天所需的营养量。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)