

高考之前合理安排三餐专家为你拟健康食谱 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_E4_B9_8B_E5_c65_99897.htm 高考之前，考生的心理压力较大，这时候该如何调整考生的心理？省人民医院曾医生说，要调整考生的心理状态，除了适当的心理指导，还可以从调整生活方式入手。距高考只剩下两个月，这时考生抓紧一切可以利用的时间多复习，甚至不眠不休，事实上，考生应该保证每天至少6个小时睡眠时间，才有充足的精力学习。睡眠不足不仅会导致精神上的疲劳和烦躁，还会造成肌肉酸痛，影响考生学习的效率。除了充足的睡眠，必要的运动也不可少。尤其应该在阳光下做运动，不仅能够放松，而且多晒太阳有助于促进睡眠。考生也可以通过做深呼吸、想一些愉快的事情来调整心态。当然前提是让自己心情放松，不能太悲伤让自己觉得郁闷，也不能太开心导致兴奋过度。同时，高三阶段的学生还处在身体的发育阶段，睡眠不足也会影响考生的身体发育。曾医生说，生长激素的分泌有两个高峰，凌晨两点和早上九点。如果不能保证睡眠，就会错过这两个高峰，可能会造成考生将来的个子偏矮。在饮食方面，不少家长觉得考生复习消耗了大量体力，应该多吃荤菜补充体力。曾医生说，肉类是酸性的，吃多了骨酸堆积，造成肌肉酸痛。考生应该多食用深海鱼类如金枪鱼、沙丁鱼、鳗鱼等以及蔬菜水果，尤其是香蕉、菠萝等，可以补充必需的微量元素。同时，考生要多吃牛奶、红枣，或者每天吃35个桂圆，可以起到安神补血的作用。那么三餐具体应该怎么安排？曾医生拟出了一份食谱，供家长参考：早餐：牛奶220ml、

玉米窝头1两、菜包1两、卤蛋1个（约60克）、橙子1个（100克）。9：30：豆浆200ml、饼干25克。中餐：二两米饭，包括大米50克、小米50克、香葱卤猪排75克、炆芹菜胡萝卜，包括芹菜150克、胡萝卜50克、红烧豆腐75克、冬瓜虾皮海带汤，包括冬瓜100克、海带50克、虾皮5克，色拉油15克。15：30：苹果100克。晚餐：米饭（大米）100克，清蒸金枪鱼75克，拌糖醋黄瓜100克，炒茼蒿200克，番茄豆腐汤，包括番茄100克、豆腐50克、色拉油10克。20：30：脱脂酸奶220ml、饼干25克。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