

家有考生的科学饮食考前饮食要走出三大误区 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__E5_AE_B6_E6_9C_89_E8_80_83_E7_c65_99900.htm 青春期的孩子正处在学习负担重、用脑过度的特殊阶段，能量和各种营养素的需要都超过成年人。因此，家长一定要注意学生的膳食营养，遵循“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量”的原则。但不少家长普遍存在着一些营养误区，如认为大鱼大肉就是营养、吃饱吃好就是营养合理，因此给孩子供给的油脂食品过多，特别是高热量的洋快餐，学生长期食用，会造成性早熟、肥胖等症状。同时，一些偏远农村地区，家长不懂营养结构，常常是卖了鸡蛋给孩子买方便面，结果得不偿失。考前饮食，当走出三大误区

误区一：考前进补最有效 许多家长将服用保健品视为补充营养的最佳途径，贪多求快，希望通过保健品来达到迅速补充营养的目的。考前临时进补不妥。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。其实，保健品决非万能，而且并非所有的考生都适合“享用补品”，保健品也有因人而异、适不适合的问题。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。如果确实愿意给孩子吃一些补脑方面的保健食品或者保健药品，一定要注意一个度的问题，不要滥用，要适可而止。

误区二：肉类唱主角 考前学习紧张，消耗大，营养一定要跟上。不少家长担心自家孩子营养不良，变尽花样，遍求良方，佳肴美味供应不绝，甚至不惜整天以大鱼大肉伺候考生。如果考

前每天都是大鱼大肉、山珍海味，孩子的肠胃并不一定习惯，弄不好，反而导致腹泻、不舒服、食欲不振等现象。而且吃得过杂反而容易造成肠胃疲劳，而吃的过饱，食物在肠胃中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷。此外，考前饮食以鸡鸭鱼肉唱主角也并不明智，清淡低脂才是正确之道。大脑消耗的能量主要是糖类，而非脂肪。血糖水平低，大脑的工作效率也高不了。所以、适当提高血糖，有利于复习考试。低脂，则是因为夏季过食油腻会伤脾胃。考前饮食主要以清淡为主。误区三：食谱变化大 有的家长喜欢在大考前夕为孩子准备特别的饭菜，事实上，考前大换食谱是考生饮食的大忌。原因在于，食谱变化大，肠胃需要一定的适应期，这反而容易影响身体状态。日常的生活规律最好不要改变，当保持平常饮食。尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。考前要少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。均衡饮食最科学 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