

家长必读：教你如何帮助考生正确选服保健品 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_E9_95_BF_E5_BF_85_E8_c65_99901.htm

一年一度的高考即将来临，各种健脑益智抗疲劳、增记忆的保健品铺天盖地而来。专家认为，考前对学生进行必要的补养是必要的，不应一概否定保健品，因为高考冲刺的过程确实让大脑消耗很大，但一定要科学选择保健品，科学进行考前保障。抗疲劳保健品要慎选 专家提醒考生家长，社会上形形色色的脑保健品中，需格外注意的是抗疲劳类营养品，要让考生少吃甚至不吃。原因是现在的保健品中，有相当一部分产品，其功能未在卫生部所公布的22项功能之列，因而一概都列入“抗疲劳”产品之列。这里面就包括治疗性功能障碍的产品。这类产品抗的疲劳就不是考生的疲劳，如果考生不慎服用，有可能会引起性早熟等不当的后果。据了解，1998年以后生产的该类产品，大都注明少儿不宜，但这以前生产的产品则没有特别注明，因此选购抗疲劳类的产品要仔细辨别。买保健品认准标志 保健品的作用是改善亚健康状态，它不是药品，没有治疗的作用。比如高考前的考生，长时间复习功课，容易造成视疲劳，引起头痛，就需要神经传导的介质；长时间坐着看书不运动，大脑容易缺氧，因此一些耐缺氧保健品、鱼油、含DHA等健脑、增加视力的产品是可以起到一定的改善和调和作用的。但保健品市场难免鱼龙混杂，因此，购买保健品时需认准保健品的小蓝帽标志和卫生部的食卫健字号，为了防止买到假冒伪劣产品，还可以到卫生部的网站核实产品的批号是否真实。有些地方的保健品，如“×食卫特准字”等

，这样的产品并没有得到卫生部保健产品的认定。考前保健是综合保健 专家强调，高考前的保健是一个综合性的保健，不仅包括饮食、补养，更有心理的调节与放松。孩子其实对家长是有报恩思想的，其心理压力很大，而有些家长往往将孩子视为身上的时装，希望孩子成龙成凤以此炫耀。这方面父亲往往宽容一些，不少母亲则表现出焦躁和心切，这些都给孩子尤其是女孩子带来压力。因此，让孩子身心得到良好的调整，是考前重要的环节，不要让孩子背上太多的包袱，不要让孩子患上考试综合征，是比买保健品更重要的事。

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