

吃好喝好考好专家指点高考考生饮食安排 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\\_90\\_83\\_E5\\_A5\\_BD\\_E5\\_96\\_9D\\_E5\\_c65\\_99904.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_90_83_E5_A5_BD_E5_96_9D_E5_c65_99904.htm)

顺口，保持平常饮食习惯。由于高考复习及考试期间天气炎热，加上学习的劳累、紧张等原因，多数考生的消化功能会有所下降，表现为食欲降低。此时，家长应参照孩子平时的饮食习惯，尽量选择爱吃的食物，改善烹调方法，变换花样，使饭菜更加可口。如果考前压力大，产生厌食感，家长可以采用少量多餐的方法，把每日三餐变成每日四餐、五餐，增加进餐的次数，同样可以摄取到考生一天所需的营养量。考前忌盲目改变食物种类。不要因高考临近而强迫进食某种食物。吃好，保证消耗需要选择优质蛋白质食物：如鱼虾，瘦牛、羊、猪、兔肉，去皮鸡肉，鸡蛋、牛奶、豆腐和其他豆制品等，甚至包括一些内脏食品。这些食物不但含有丰富的优质蛋白质，还富含钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素D。补脑。考生复习考试期间，由于生活和学习节奏较快，孩子的大脑活动处于高度紧张状态。此刻，大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等。脑力活动还需要大量的蛋白质，脑活动是利用氨基酸制造神经传递物质。氨基酸是构成蛋白质的基本单位。蛋白质能直接影响人脑的活动。(补脑食品附后)吃杂，摄入均衡营养。要吃主食。主食中要适量选择一些粗杂粮，如红豆、绿豆、糙米、标准粉等等。这类食物含有丰富的维生素B1和膳食纤维，一方面维生素B1本身对增进食欲能起到很好的作用。另一方面，维生素B1还可以帮助大脑利用血糖产

生能量，使大脑更好地工作。要吃新鲜的蔬菜、水果。蔬菜、水果中含有丰富的维生素C、矿物质和膳食纤维，维生素C既可促进铁在体内的吸收，更重要的一点，它还可增加脑组织对氧的利用。清淡，少吃煎炸食品 煎炸食品易使人产生饱腹感，会降低人们的食欲，影响其他食物的摄入量。煎炸食品不易消化。这样会加重消化负担，导致分布到大脑的血液相应减少，降低了脑的灵敏度，从而影响到大脑的工作效率。坚果类食物，如瓜子、花生要少吃，甜食及奶油过多的食物要少吃。干净，注意饮食卫生 高考时期由于气候相对较热，有利于致病微生物的繁殖，饮食问题不容忽视，不要随便在小摊上买东西吃，尽可能不吃或少吃冷饮，在吃东西前将手洗干净。烹饪过程中注意生熟的分开，食物保持新鲜，避免因食用不洁食物而引起急性胃肠炎、菌痢等消化道感染性疾病而影响复习和考试。食物放入冰箱内并不等于进了“保险箱”，剩菜剩饭及存放时间较长的熟食品，吃前一定要彻底加热灭菌。适量，七八成饱就行 看着为备考累得满脸疲惫的孩子，做父母的不停地给孩子夹菜叮嘱“多吃点多吃点”。可怜天下父母心，家长们心疼孩子的这种做法对孩子其实没有好处。不能吃得过饱的原因，主要是避免消化道负担加重分流体内血液，以保证大脑有足够的血液供应。鱼、肉、蛋等属于酸性的食物，人体若食用酸性食物过多，就会出现“酸中毒”。结果易使人疲劳，抵抗力降低，特别是使考生思维能力下降、记忆力减退，发生神经衰弱综合征。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)