

本期话题

# 备考如何注意饮食营养

本刊见习记者 刘杭慧 通讯员 王婧

高考即将来临,作为考生家长必须保证孩子的营养,让孩子在最佳状态下迎接考试。到底该给孩子吃什么,才能让他们更有精神地应考?5月11日,记者采访了烟台毓璜顶医院营养科主任宋新娜。

## ◆ 饮食合理 营养均衡

宋新娜认为科学合理的饮食可以保证考生的生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。身体需要的营养素应满足需要量,若过量摄入,可能会出现不良的结果,所以平衡营养非常重要,不能片面的过度补充某种营养素。只要按平时正常的饮食,适当补充营养,保证足够的睡眠就可以有充沛的精力投入复习、考试。

一般来说,人体大脑的活

动需要碳水化合物、蛋白质、维生素、无机盐和微量元素。碳水化合物是脑的重要能量来源,其主要来源是粮谷类(面粉、大米、黑米、玉米、等)、薯类(地瓜、山药、芋头等)、杂豆类(红小豆、绿豆、豇豆等),这些是日常饮食的主食部分,一定要有足够的摄入。同时,含优质蛋白质的食品可以增强免疫力,保证考生体力、精力充沛。这类食物有蛋类、奶类、鱼虾贝类、畜肉类(猪、牛、

羊肉等)、禽肉类(鸡、鸭肉等)、豆制品(豆腐、豆腐干等)。

宋新娜进一步解释说。在提高头脑功能方面,维生素C是一种极为重要的营养素,摄入含维生素C的食物还可以减轻心理压力,当人承受巨大心理压力时,身体会大量消耗维生素C,所以考生应大量摄取诸如西兰花、菜花、青椒、绿叶蔬菜、番茄以及樱桃、草莓、猕猴桃等富含维生素C的食品。



● 温馨提示

## 饮食要清淡卫生

时下正值夏季,饮食应以清淡少油、易于消化的食品为主,如米饭、馒头、八宝粥、面条、瘦肉、鸡蛋汤、鱼、蔬菜等。考生不要吃过于油腻、味重的食品,也不要过多地吃如巧克力、冰淇淋等高脂肪、高热量的零食。另外,夏天炎热,出汗多,身体水分流失多,应多喝凉开水和淡盐水,以补充水分和盐分,利于体温调节,避免中暑。

饮食环境要选择清洁幽静的地方,不要一面吃饭一面看书,也不要饭后立即投入紧张的学习中,因为饭后血液集中在消化道,若马上就开始学习,会影响消化功能,易引起消化不良。同时饮食要注意质量,保证新鲜、清洁卫生,不可食用腐败变质的食品。

## ◆ 三餐搭配 荤素结合

常言道:“早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少”。宋新娜强调考生的早餐一定要吃好,上午的学习负担很重,而血糖是大脑能够直接利用的唯一的能量来源,如果早餐吃得不好,或根本就吃不上早餐,孩子过了半上午血糖水平降低,就会产生饥饿感,反应迟钝,学习效率降低。所以早餐一定要吃,而且要吃好,不应单纯喝牛奶、吃鸡蛋等,要保证足够的粮食如面条、面包、豆沙包、粥

等。

午餐是考生一日中的三餐。上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃饱吃好,可吃些肉类、鸡蛋、鱼等含能量、蛋白质较高的食品,它为午后学习、活动做好准备。因此,午餐不仅是对考生一上午的紧张学习后营养的补充,也是对考生下午听课学习的营养储备。应摄入充足的热量和各种营养素。有粮食、有肉、有菜、有豆制品。晚餐摄入量与休

息时间早晚有关,即使是睡眠较迟,也不该吃过饱,尤其是不该吃油腻不易消化的食物,以免导致消化不良,影响休息。晚餐不宜吃得过饱,结合实际情况合理安排晚餐。睡前根据情况,应在睡前1小时加餐,加餐食物可选择酸奶或牛奶,少量主食、水果等。

最后宋新娜告诉记者,考前考生和家长的心态很重要,切勿过度紧张,避免谈论不愉快的事情或是争吵。在此预祝各位考生取得优异的成绩。

## 高考三日食谱推荐

第1天

早餐:豆浆、花卷、煮蛋、芹菜花生米  
午餐:二米饭(大米、小米)、蒸黄花鱼、清炒西兰花、拌茼蒿、西红柿蛋汤  
晚餐:打卤面(瘦肉、鸡蛋、海米、芸豆、木耳等)、蒜泥茄子  
饭后加餐:酸奶。

第2天:

早餐:牛奶、面包、火腿、鲜果汁或水果  
午餐:糙米饭、糖醋小排、番茄菜花、猪血菠菜汤  
晚餐:八宝粥、小馒头、虾仁冬瓜、白菜香菇炖豆腐  
饭后加餐:银耳莲子红枣羹

第3天:

早餐:小米粥、馅饼或小笼包、酱豆腐、炆土豆丝  
午餐:黑米饭(大米、黑米)、焖鲳鱼、干煸头菜、虾皮紫菜汤  
晚餐:玉米面粥、千层饼、拌三丝(鸡丝、青椒丝、豆腐皮)、蒜茸海带  
饭后加餐:牛奶

见习编辑:刘杭慧  
美编/组版:夏坤