

# 饮食巧搭配, 健康战高考



专刊记者 李相澎

明天,2014年高考就要开始了,很多考生和家长心理压力骤然增加,一份合理健康的“全能食谱”和良好的睡眠是保证考生好状态的关键。希望这份“全能食谱”能为考生加油打气!  
高考,加油!



## 早餐要醒脑

一天之中,早餐最为重要。如果不吃早餐或早餐吃得不好,就会导致上午时间血糖水平明显降低,产生饥饿感,反应迟钝,从而影响考试的发挥。

很多家长会将“牛奶配鸡蛋”作为考生的早餐,这种做法是不可取的。大脑功能的运转是通过碳水化合物支撑实现的,因此一日三餐都要保证碳水化合物的摄入。牛奶与鸡蛋的搭配并不能提供必要的碳水化合物,这样的早餐组合可能会影响大脑的正常运转,因此**早餐一定要有面食、米粥等主食的搭配。**

### 早餐推荐:

早餐中可以加入**粗纤维食物**,以增加饱腹感的持续性,例如,在牛奶中加入燕麦片等,并搭配馒头及炒鸡蛋。



## 午餐应益智

从吃完午饭到下午考试结束,这中间时间较长,考生午餐要吃得相对耐饿。

条件允许的情况下,高考期间应尽量选择在家里吃午餐,这一点也是出于饮食安全的考虑。午餐是考生一日的主餐,应摄入充足的热量和各种营养素。所以,家长为孩子准备午餐时,最好有肉、有菜、有豆制品、有干有稀。

时间关系,也许高考当天很多考生的午餐都只能在考场周边就近解决。在这种情况下,午餐也应该避免辛辣刺激、油炸油腻的食物。这种食物不仅会增加肠胃负担,也会影响大脑的正常工作。

### 午餐推荐:

主食可以吃煮得比较耐嚼、筋道的面条。菜品要多吃点肉类、鸡蛋等含热量较高的食品,多选用一些补脑的食物,如:鱼、蛋、豆制品、瘦肉,深颜色的蔬菜,如茄子等。



## 晚餐宜安神

晚餐后能量消耗较少,晚餐应该讲求清淡,以八分饱为宜,开餐时间不宜太晚。孩子感到累时,可以让他多吃一些花生、腰果、杏仁、核桃,它们含有丰富的维生素B、E和蛋白质,有助恢复精力和体力。睡前可喝一杯牛奶,以300ml—500ml为宜。有乳糖不耐受症的考生可以选择舒化奶、酸奶等代替纯牛奶。

### 晚餐推荐:

主食可用花卷或馒头,菜品需有荤有素,焖鸡块、清炒蔬菜搭配萝卜丝,或鱼类、清炒蔬菜搭配冬瓜汤等。

在高考期间,家长应尽量安排好时间陪同孩子一起用餐,不要暴饮暴食,也无需刻意补充任何保健品。尽量避免冷饮、生食海鲜、油炸食品,到健康放心的餐厅用餐。

## 高考期间适合吃什么水果

### 木瓜

木瓜中含有一种酵素,能消化蛋白质,有利于人体对食物进行消化和吸收,因此有健脾消食之效。另外因为木瓜性温,不寒不燥,其中的营养更容易被直接吸收。特别是木瓜有润肺的功能,当肺部得到适当的滋润后,就能更好地行气活血,令身体各器官的运行更加舒畅。

### 苹果

苹果可以提供适量的抗氧化剂,提高乙酰胆碱的水平,对提高记忆力很有帮助。

### 香蕉

香蕉含有一种物质,能帮助人脑产生5-羟色胺,使人心情变得愉快舒畅。对于考生来说吃香蕉可以稳定情绪,避免焦虑与烦躁。

### 猕猴桃

猕猴桃含有大量维生素C和镁,低钠、高钾,同时还是很好的膳食纤维来源,营养密度较高。



## 吃粤菜的新选择—烟台金沙滩喜来登度假酒店

近日,国家名厨区俊超先生出任烟台金沙滩喜来登度假酒店采悦轩中餐厅行政总厨的消息不胫而走,这对于喜欢吃粤菜的朋友们可是极大的福音,不用去广东,我们也可以吃到正宗的粤菜了。

在餐饮界从业26年以来,区大厨先后在广东、北京、上海、内蒙古、黑龙江等地就职,练就了非凡

的厨艺和管理技能。区大厨精通传统和新派粤菜的制作,擅长粤菜,融会贯通,敢于创新,乐于推陈出新和培养人才。多年以来接待过国家政要,外国政要,外国贵宾和省、市领导人。代表菜品有浓香荷叶牛肋骨、酱皇玉簪鲜虾球、蒜香银鳕鱼柳等。为了确保菜品的正宗口味,他会选用本地产的当季食材为

食客制作菜肴。

粤菜是一种文化,是一种气氛,是一种渲染,是一种和谐,是一种民俗,是一种色彩,也是一种健康标准的体现。粤菜时令性强,夏秋尚清淡,冬春求浓郁。鸡烩蛇、龙虎斗、烤乳猪、太爷鸡、盐焗鸡、白灼虾、白斩鸡、烧鹅等都是粤菜的代表作。

►烟台金沙滩喜来登度假酒店采悦轩中餐厅行政总厨区俊超先生

