

编者按:距离高考仅剩一周的时间,相信此刻考生们都在摩拳擦掌,集中精力做着最后的冲刺,家长们也都绷紧了神经,全力做好后勤保障工作。怎样高质量、高效率地度过这仅剩的考前时光呢?从今日起,本报将从饮食、心态等方面为考生和家长支招,助力“高考保卫战”。

备战高考饮食篇

专家支招考生『饮食保卫战』



信阳消息(见习记者 马依帆 王洋)高考仅剩一周的时间,在考生最后复习冲刺的关头,为了保证孩子的最佳状态,很多家长也开始打起了“饮食保卫战”。考前该给孩子补什么、吃什么,若孩子身体遇到各种不适又该如何调理,这些都成为考生家长近期关注的热门话题。

“离高考就剩这几天了,我的头等大事就是把孩子的饮食保证好。这事情说来简单,可是做起来有难度。”市民陈静娟的儿子今年参加高考,对于高考前孩子的饮食,她很困惑:“天气热、时间短,再加上有时候心情紧张,儿子最近的胃口一直不太好。我费尽心思做的鱼肉大餐,他都没有食欲,这让我不知道怎么做饭好了。”家住成功花园的朱梦娟也是家有高考生,“女儿不爱吃早饭,而且吃饭的时候总是吃得很少,她说吃撑了难受,影响学习效率,我也不知道她的这种说法有没有科学依据。”

昨日,带着家长们的这些问题,记者采访了市中医院的养生专家王医生,他就饮食方面给考生和家长提出了一些建议:

早餐一定要吃好。很多考生为了节省时间往往是匆匆忙忙地就把一顿早餐对付过去了。王医生提醒考生和家长,要重视早餐,如果因为时间紧或刚起床吃不下,家长可给孩子带上一小块巧克力或一两块饼干和一小瓶牛奶,在

上午10点左右吃,但量不宜过多。

主食不比鱼肉差。在很多家长的观念中,鸡鸭鱼肉比米面有营养。尤其是大考前夕的餐桌上,鸡鸭鱼肉常为角色,实际上,这是不科学的。王医生介绍,人体生理活动、体力和脑力活动所需的能量大部分是由碳水化合物供给,而食物中碳水化合物的主要来源就是各种主食,如米面及其制品等,“无论有多好的辅食,每顿的主食是必不可少的,而且要保证充足的分量。”

饮食习惯莫改变。考前,不少家长会买来一些高档食材做给孩子吃,其中不乏孩子以前很少吃到的东西。对此,王医生提醒家长,考前还是要给考生多吃些日常食物,“因为陌生食物可能会引起考生的肠胃不适,容易造成腹泻,反倒会影响身体健康。”

每餐不要吃太饱。考前,有的家长担心孩子营养不足,每餐饭都希望孩子多吃点,实际上,这也是不科学的。“当吃得过饱时血液都集中到消化系统进行工作,就会引起大脑供血不足,导致人昏昏欲睡。所以考生的一日三餐不要吃太饱,尤其是晚餐,吃得太饱不仅影响学习效率还会影响睡眠。”王医生说。

此外,王医生还特别提醒考生,高考期间不要随便在小摊上买东西吃,尽可能不吃或少吃冷饮,吃东西前将手洗干净。

高考前饮食“六大注意”

1 早餐必须得吃

不吃早餐或早餐质量较低,是考生较为常见的营养问题。不吃早餐影响记忆力和注意力,学习效率会降低。人体经过一夜的休息,晚餐所摄入的食物已经完全消化、吸收了。吃早餐是为了补充身体所需的能量,尤其是大脑。

研究显示,维持大脑工作的唯一能量来源是血中的葡萄糖(血糖),血糖是靠食物补充和肝糖原分解来供应的。如果早餐摄入不足,血糖的浓度就会降低。

不吃早餐的一个最直接的后果是,学生在第二节课后会现出饥饿感,大脑细胞也会因血糖供应不足,可表现为脑记忆和脑反应能力下降,注意力不集中,将直接影响学习效率。

2 油炸食品易饱,但会影响食欲及大脑工作效率

油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。

另一方面,油炸食品不易消化,会加重消化负担,导致分布到大脑的血液相应减少,降低脑的灵敏度,从而影响到大脑的工作效率。因此,考生饮食应以清淡为宜。

需要强调的是,坚果类食物,如瓜子、花生、甜食及奶油过多的食物要少吃。

3 忌盲目“换食”

由于学习紧张等原因,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,在保证营养的前提下,尽量选择其爱吃的食物,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,家长可以采用少食多餐的方法,把每日三餐变成每日四餐、五餐,增加进餐的次数,这样考生同样可以摄取到一天所需的营养量。

考前切忌盲目改变食物种类,不要因高考临近或偏听而强迫进食某种食物,这样做,不仅会影响孩子的食欲,甚至会出现过敏现象(鱼、虾、奶等),会因小失大。

4 冷饮不吃或少吃

考生复习考试期间,由于生活和学习节奏较快,学习负担加重,身体抵抗力有所降低,若吃了不洁甚至变质的食品,很容易出现胃肠道问题。

饮食问题不容忽视,不要随便在小摊上买东西吃,尽量不吃或少吃冷饮,吃东西前要将手洗干净。烹饪过程中要注意生熟分开,食物要保持新鲜,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,吃前一定要彻底加热灭菌。

5 过食鱼肉“酸中毒”

家长们要注意不能让考生吃得太饱,这主要是为了避免消化道负担加重,分流体内血液,不能保证大脑有足够的血液供应。

此外,鱼、肉、蛋等属于酸性食物,人体若食用酸性食物过多,就会出现“酸中毒”。

“酸中毒”易使人疲劳,抵抗力降低,特别是会使考生思维能力下降、记忆力减退,发生神经衰弱综合征。

6 春夏季不宜进补

不可过分迷信“营养品”等对智力和考试成绩的作用。

人的智力受许多因素影响,营养只是诸多因素之一,各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素,只要不挑食,不偏食,均衡地吃好一日三餐,就能满足需要。

此外,春夏季气候干燥,炎热,人容易上火,不适合进补。

以前甚至有家长给孩子吃人参鹿茸,造成孩子鼻血不止,甚至在考试时出去止血,对孩子的生理和心理均造成了极大的破坏。

(陈玉龙)

(丁伟)

高考前吃什么——

几类食物受青睐

1.龙眼 中医认为龙眼性温味甘、具有益心脾、补气血、安心神等功能,是滋补良药。

2.大豆及其制品 大豆中主要含有大豆球蛋白,它是一种优质的植物蛋白质。大豆油中,还含有丰富的必需氨基酸和磷脂,营养价值高,能增强脑血管机能。

3.动物内脏类 动物的心、脑、肝、肾中含有丰富的优质蛋白质和磷脂(磷脂和卵磷脂等),是补脑的上乘食物。

4.红枣 红枣富含葡萄糖、蔗糖、维生素C、P,还含有丰富的蛋白质、微量元素和其他营养成分。

5.芝麻 芝麻含有丰富的蛋白质、脂肪和机体必需的脂肪酸、亚麻酸。此外,钙、磷和维生素B的含量也较高,是廉价的强身健体佳品。

6.核桃 核桃性味甘温、具有补气养血、温肺通便、镇咳化痰、润肌乌发等功效,是体质虚弱和神经衰弱综合征进行

食补的佳品。

7.蜂蜜 蜂蜜性味甘平,有滋养、润燥、解毒之功效。还含有多种维生素和微量元素以及淀粉酶等。现代医学认为,蜂蜜具有增强体质、提高免疫功能,营养心肌、保护肝脏、降低血压及润肠作用。

8.葱和蒜 葱和蒜可抑制各种真菌、细菌和原虫感染,具有杀菌、消炎、防治多种疾病的本领。常吃葱和蒜还能补脑。另外,对于脑力劳动者有哪些食物应禁忌偏食呢?一般而言,脑力劳动者应禁忌偏食酸性的食物。如大米、面粉、鱼、肉、蛋、糖、花生、啤酒等属于酸性的食物,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。