

营养专家介绍中高考冲刺时的科学饮食 考生饮食 “三大纪律八项注意”

每年中高考冲刺阶段，总会听闻一些考生因为错误的饮食行为导致身体不适，耽误了宝贵的复习时间，影响了学习效率。

高考在即，对于广大考生来说，最基本的保障其实就是科学和营养的饮食。营养专家指出，科学饮食不但可以促进广大考生的身体在炎热季节中正常代谢，而且能够很好地提高他们的学习效率，改善他们的迎考状态。营养专家为广大家长和莘莘学子制订了高考冲刺阶段饮食规范——“三大纪律八项注意”，让考生们以最佳状态复习迎考。

八项注意

在以上三大纪律的基础上，我们还要遵循八项注意：

第一项注意——饮食多样化

不偏食挑食。由于高考冲刺阶段天气比较炎热，考生的食欲容易受到影响，很容易对一些蛋白质类食物失去兴趣，偏爱冷的、液态的食物（如冰果汁、冰饮料等）。而过度食用冷的、液态的食物极易导致胃肠道受到刺激，从而引发腹痛、腹泻等症。

因此，要控制冰冷食物的摄入，家长可自制绿豆汤供孩子消暑，同时可以改变烹调方式来加工主食和副食，添加新鲜水果和蔬菜增进学生的食欲，加强营养保障。

第二项注意——食量要适中

不暴饮暴食。高考对于学生来说是人生中的一件大事，竞争的压力，盲从地认为加强“进补”的观念，都会让家长精心制作加餐，要求学生增加食量。

专家指出，认为学习消耗多就要多吃这种观念是错误的！学生在学习时大脑会消耗葡萄糖，如果进食大量食物会让血液转移入胃内进行消化，此时大脑供血不足就容易犯困，从而影响到迎考状态和学习效率。所以正餐要让考生吃好，加餐只要准备点小份水果或两三块饼干即可。

第三项注意——清淡少刺激

清淡少刺激的饮食有利于学生体内的水分以及酸碱保持平衡，不容易引起胃肠道的不适症状。禁食辛辣食品、油炸食品、冰冻西瓜等食物。

第四项注意——新鲜避剩食

夏季是食品细菌性污染的好发季节，特别是剩饭菜很容易被葡萄球菌污染，要避免因摄入被细菌污染的食品而引起的食物中毒事件，尽量保证冲刺阶段食物的新鲜和卫生。

第五项注意——荤素巧搭配

保证考生吃足够的鱼、禽、肉、蛋、奶、豆制品和蔬菜是食物多样化的要求，而将荤素进行巧妙的搭配，比单一的品种更有营养，更利于营养素的吸收。

第六项注意——酸甜勤变换

食物的感官非常重要，为了能保证考生冲刺阶段的食欲不受影响，专家建议家长经常变换一下食物的口味，不要单调重复食物类型。可以用点酸甜、咸鲜等味道调整菜肴，保证考生可以愉快地进食，不影响营养素的摄入。

第七项注意——常规戒猎奇

很多家长都会在冲刺阶段绞尽脑汁地为考生准备丰富营养的饮食，但往往是好心办坏事，因为有些是考生不常吃的食物，比如刺猬、蛇、河豚等，虽然是高蛋白食物，但其体内有某些抗体是青少年无法正常吸收的，不但不能达到“补”的效果，还会引起不适症状，影响身体状况。所以平常吃的食物，适当改变口味或烹调方法就可以了。

第八项注意——早晚合理餐

考生的一日三餐要定时定量，特别是要保证早餐的质量，如果不吃早餐或早餐吃得不好，上午第三、四节课时血糖水平降低，就会使考生产生饥饿感，反应迟钝，从而影响其学习效率。很多学生往往随便在校门口对付中餐，于是家长便会准备过于丰盛的晚餐导致学生大量进食后降低了大脑的效率。因此，专家特别提醒，三餐要合理，早餐的主食鸡蛋、牛奶或豆浆类食物都不能少。中餐到正规的学校食堂就餐，荤素搭配。晚餐最好清淡易消化，可在中途添加一个水果补充维生素和矿物质，有利于脑组织对氧的利用，增强记忆效果。

（据《扬子晚报》）

为错误食物 搭配平反

常吃土豆烧牛肉会引起胃肠功能紊乱？小葱拌豆腐会导致人体对钙的吸收困难？近期，一条名为“有毒家常菜”的信息在网上疯狂转发，营养专家指出这些说法以体外实验的结果为依据，就像近年流传的“虾和橘子同食会吃出砒霜”一样，缺乏可信度。

谣传 1：

土豆烧牛肉引发胃肠功能紊乱

【专家点评】土豆烧牛肉有言论纯属无稽之谈。在胃酸的参与下，牛肉所含蛋白质被胃液中的胃蛋白酶初步分解，形成食糜，便于在小肠内被人体吸收。土豆的主要成分是淀粉，所需的胃酸浓度低于肉类，但是，任何食物在消化时都会改变胃酸的浓度。不能依据“消化所需的胃酸浓度不同，会延长食物在胃里的滞留时间”，就推论出胃肠功能紊乱，甚至进而推论出土豆烧牛肉“有毒”。

谣传 2：

小葱拌豆腐致钙难吸收

【专家点评】几乎所有的植物都含有草酸成分，如果按照这一理论，当天只要吃了豆腐，就不能再吃任何蔬菜，否则都有可能致钙和小葱一样的“杯具”。草酸与钙在体外实验中确实会生成草酸钙，但问题是，我们做菜时不是要用一斤小葱去拌一斤豆腐，且植物中的草酸含量极低，用少量小葱拌豆腐，不足以结合成草酸钙。

谣传 3：

海鲜与水果同食产生“砒霜”

【专家点评】海鲜与水果同食会产生砒霜，必须具备两个前提：一是短时间内摄入大量维生素C，一般要几千毫克以上；二是海鲜受到五氧化二砷污染。而这两个条件很难同时具备。

谣传 4：

红白萝卜混吃破坏维生素C

【专家点评】所谓的“红萝卜”应该是指胡萝卜。首先，白萝卜中维生素C含量十分有限。其次，胡萝卜中所含抗坏血酸酶，极易被加热分解。所以如果一定要保护白萝卜中的维生素C，不妨先把胡萝卜加热，煮、炒、焖皆可，再吃白萝卜。

谣传 5：

豆浆冲鸡蛋失去营养价值

【专家点评】豆浆中有抗胰蛋白酶，会阻碍消化，这也是喝生豆浆会腹泻的原因。而鸡蛋所含的黏性蛋白也会影响吸收，所以我们也主张生吃鸡蛋。但是，加热到一定程度后，这些成分都会被破坏。因此，热豆浆冲鸡蛋，只要能煮熟，在营养价值和对人体健康方面都没问题。

谣传 6：茶叶煮鸡蛋更刺激胃

【专家点评】做实验时，高浓度的茶碱可在一定实验条件下与铁元素结合。但鸡蛋中的铁含量并不高，煮茶叶蛋时发生上述反应的机会很低。

谣传 7：

萝卜水果同吃致甲状腺肿

【专家点评】说是萝卜与水果同吃，水果中的类黄酮会抑制萝卜中的抗甲状腺物质硫氰酸。其实，硫氰酸只有在体内缺碘的情况下才会影响甲状腺功能。如果碘摄入正常，同吃萝卜和水果就没问题。

谣传 8：

牛奶与橘子同食会腹泻

【专家点评】这个说法是不成立的。如果是这样，肉甚至米饭中所含蛋白质的结构与牛奶相差不多。如果照这个逻辑，吃完饭也不能吃水果，否则也有可能出现腹泻。（据《家庭保健报》）

三大纪律

纪律一：平衡膳食

平衡膳食是指每天的食物种类要多样化，既要包括主食（米、面、粗粮），又包括副食（鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、豆制品），而水果、油脂和调味品，数量最好达到营养学会推荐的适宜需要量，特别是主食数量要充足，才能保证足够的能量供应。一些含有丰富B族维生素的杂粮、豆类有益于增进食欲。

纪律二：清洁卫生

冲刺阶段的考生饮食一定要做到新鲜、卫生。同学们要杜绝在街头小摊上买东西吃，那些食物既不能保证营养又不能保证安全卫生，医院每年都会收治到不少在街头乱吃东西患上急性胃肠炎的学生。

纪律三：规律饮食

冲刺阶段的考生饮食一定要遵循规律，定时定量。平时常吃的食物可以继续保证，不常吃的食物不要盲目选择，以免造成胃肠道的不适而影响学习状态。

果汁没果，添加剂勾兑；冒充鲜榨，不如不喝—— 喝果汁不如直接吃蔬果

近期多家媒体曝光了部分大酒楼、火锅店、水吧大卖“自制鲜榨饮料”，实为添加剂混合液：如橙汁=砂糖+香精+食用胶+诱惑红+柠檬黄+酸味剂+柠檬酸钠，花生奶=葡萄糖+麦芽糊精+白糖+黄原胶+瓜尔豆胶+抗结剂+着色剂等。

“山寨果汁”成本低口感好

为什么商家喜欢勾兑“山寨果汁”，而且很受消费者欢迎呢？首先，从水果中直接榨果汁，要想提高出汁率很困难，成本相当高；

第二，鲜榨的果汁很容易变色，质地不均匀，还容易发生沉淀；第三，由于季节因素，鲜榨果汁的品质很难保持一致，甚至有些原料会断档。

而消费者，早就被那些果汁饮料吃刁了嘴，既不能接受果汁变色的事实，也不能接受鲜榨果汁不够甜、不够香、不够均匀、不够稳定的事实。于是饭店、水吧开始调配鲜甜的“山寨果汁”。很多家长喜欢给年幼的孩子买果汁饮料，其中的添加剂不得不令人担心。



喝果汁不如直接吃蔬果

如果您真想获得水果的全部营养，还是自己买来鲜水果，“劳烦”牙齿，在口腔里榨汁比较好。即便是百分之百果汁，其健康效果也不能和完整的水果蔬菜相比。（据《家庭保健报》）