

关注高考系列之

考生健康饮食

身体是高考的本钱。对考生来说,不仅知识要准备充分,身体更不能在关键时刻扯后腿。眼下高考已进入冲刺阶段,怎样才能保证考生营养充足、精力充沛,以最佳状态迎接高考,成为考生及家长最关心的问题之一。

■晚报记者 原昆鹏 李鹏



家有考生 父母受累

在新区淇滨菜市场,市民王女士面带愁容告诉记者:“孩子复习很辛苦,每天要学到凌晨才睡觉,人都瘦了一圈儿。”王女士说,为了给孩子增加营养,她查阅了好多资料并且精心制订了“营养菜谱”,比如早餐,两个鸡蛋、一袋牛奶、一小笼包子外加水果,午餐有鱼、虾、黄鳝等,晚餐则有炸鸡腿和土豆片,而且每天变换着花样给孩子吃。“可不知为什么,孩子每天上午前两节课总是犯困,我都急死了。”

市民张先生的儿子也将参加高考。为了儿子高考,张先生晚上不敢看电视,夫妻俩在家走路、说话都很小心,生怕影响孩子学习。“可儿子告诉我,他感到很紧张,总觉得功课还没有复习好,整天恍恍惚惚的,面对精心准备的饭菜也没胃口,有时晚上睡觉还做噩梦。我真不知道该怎么

些味道古怪的食物,此外还有鱼肝油、蛋白粉、维生素等。可我的考试成绩并没有因此提高多少。”

医生:多补无益,一日三餐最重要

家长的殷切希望,多数孩子其实都能够理解,然而一些家长由于方法不对头,给孩子增添了新的压力。那么,面对即将参加高考的孩子,家长究竟应该怎么做呢?

新区京立医院李成禄医生认为,考生盲目进补不但对考试无益,反而会增加心理压力。李医生说,这一时期考生应合理增加营养,但不少家长认识上有偏差。比如盲目认为价格越贵的食品营养价值越高,于是把各种价格不菲的营养品买回家给孩子进补。其实现在许多孩子并非营养不足,营养不均衡才是主要问题。吃好一日三餐,人体所需的营养

天除了三餐外,可以在上午和下午增加少量点心,注意饮食均衡、荤素搭配合理,适当补充维生素就可以了,除此之外不必刻意改变孩子的饮食习惯。

吃出健康

高考在即,不少家长为了让孩子吃好喝好,可谓煞费苦心。那么,如何才能吃出健康呢?

京立医院蒋灵阁医生说,考前考生可以适度增加营养,但不要改变日常饮食习惯。一些家长在高考前为孩子准备了许多美味佳肴,这种突然的调整、变化,可能会让孩子的肠胃无法适应。比如有些孩子平时不爱吃肉,如果为了增加营养而要求孩子多吃肉类等一些高脂肪的食物,只能适得其反。对于考生来说,习惯的、适合自己口味的、营养均衡的饮食,才是理想的选择。

高考前和考试期间,孩子的膳食可以遵循这样的原则:增加果蔬、动物和豆类食品供应,减少纯油脂食物的摄入;增加优质蛋白质、维生素和铁的摄入;避免食用刺激性和不宜消化的食物,注意色、香、味的变化,增加考生的食欲。在此前提下,蒋灵阁医生认为还应该注意以下几点:

一是不能忽视足够的主食摄入。大脑是体能的消耗大户,并且主要依靠葡萄糖提供能量,碳水化合物可以转化为葡萄糖,从而为大脑提供能量。二是让孩子多吃新鲜蔬菜和水果。果蔬中含有钙、铁、锌、硒等矿物质以及多种维生素,如维生素C可增强人体抵抗力,维生素B1和尼克酸是人体新陈代谢不可缺少的物质,直接影响人体大脑对能量的需求。建议考生每天食用新鲜蔬菜400克~500克、水果100克~200克。三是保证蛋白质食物的补充,特别是优质蛋白质。考生每天要吃瘦肉100克、鱼虾150克、豆类或豆制品50克~100克、牛奶250毫升。此外,考生在考试前两天要禁食芹菜、韭菜等难以消化、含有粗纤维的蔬菜;睡觉前不要吃高蛋白、高脂肪的食物,以免因消化不良而影响睡眠;每天要保证饮水1500毫升~2000毫升,但不能以饮料代替水,茶和咖啡尽可能不饮用,不要摄入过量的冷食或冷饮。

蒋灵阁医生还特别提醒,许多考生不重视早餐,这会严重影响考生的能量补充。早餐应占全天人体热量供给的20%,如果考生长期不吃早餐,血液中葡萄糖便得不到及时补充,从而影响大脑热量的供给,会出现精力不集中、反应迟钝、记忆力减退等症状。

午餐同样很重要。午餐的营养摄入一定要科学合理,注意饭菜的色、香、味,并做到荤素、粗细、主副食品的搭配。午餐考生可食用粮食150克~200克,肉食品100克~150克(或约70克火腿、60克酱牛肉或酱猪肝),蔬菜200

克~300克。考生不要偏食或挑食,以保证有充足的营养素摄入。研究表明,午餐的供给量应占人体全天热量供给的35%。

晚餐同样占到人体全天热量供给的35%。考生结束一天紧张的学习后,晚上往往还要继续学习,因此晚餐的营养供给一定要充足。晚餐进食不宜过晚,最好在18时30分左右进食,过晚易引起消化不良。

根据高三学生的特点,蒋灵阁医生以每日需要2000千卡热量的摄入,为考生列出了一日三餐的食谱:

- 早餐:
- A.鲜牛奶 250毫升、面食75克、柿子椒豆腐干(柿子椒75克,豆腐干25克)。
 - B.鲜豆浆 250克、葱花饼(标准粉)75克、海带黄瓜丝(黄瓜75克,海带25克)。

清蒸鸭肉100克、紫菜虾皮汤(紫菜2克,虾皮10克)。

C.大米饭125克、素炒苜蓿菜200克、清炖鱼豆腐(草鱼50克,豆腐50克)。

加餐:苹果100克、桃100克、芦柑100克。

晚餐:

- A.椒盐小蒸饼(标准粉)125克、余猪肉丸子冬瓜(瘦猪肉50克,冬瓜150克)、炒柿子椒豆腐干(柿子椒100克,豆腐干50克)。
- B.葱花卷(标准粉)125克、沙锅(瘦猪肉50克,海米10克,白菜150克)、素炒小

油菜100克。

C.烙葱花饼(标准粉)125克、肉丝炒豇豆(瘦猪肉50克,豇豆100克)、凉拌大白菜100克、紫菜蛋花汤(紫菜2克,鸡蛋25克)。

加餐:西瓜100克、鸭梨100克、猕猴桃100克。

结束语

可以说,面对高考的不仅是考生,也有家长、学校和社会。如何让考生以饱满的精神和充沛的体力参加高考,是我们每个人必须认真对待的问题。



办。”

考生:这样的爱太沉重

高三学生李海清告诉记者,他的成绩在班里只能算中等,面对即将到来的高考,他开始发愁,“按照老师的结论,我就是考个三本学校也难,可为了我,妈妈买来好多营养品,不停地让我进补,期盼我能考上重点大学‘光宗耀祖’,可我一点也吃不下,但不吃又不行,否则妈妈会担心。”

另一位高三学生说,他妈妈似乎特别相信补品的力量,认为那些东西能为大脑补充能量,会让人变得更聪明。“所以每次考试妈妈都会给我买来一大堆补品,还照着不知从哪里讨来的‘秘方’为我做一

就已经足够了,不要因为片面追求营养而让孩子过度食用高蛋白、高脂肪的食品和营养品,否则会增加体内的酸性物质,导致大脑疲劳。“在迎接高考的关键时刻,给孩子补充营养要适度。只有当孩子因偏食而出现较为严重的营养不良时,才可以考虑增加一些营养制剂。”

谈到许多家长的做法时,李医生表示,一些孩子不是营养不良,问题就出在营养过剩上。每天让孩子吃那么多高蛋白、高脂肪和难以消化的食物,人体需要大量的血液进入胃肠道帮助消化食物,从而导致大脑供血减少,人就会感到困倦、没精神。所以,家长给孩子调节饮食时,最重要的是对孩子进行合理的营养补充。每



煮鸡蛋50克。

C.鲜牛奶250毫升、馒头(标准粉)75克、炆黄瓜条75克、煮鸡蛋50克。

午餐:

- A.大米小米饭(大米75克,小米50克)、凉拌莴笋丝100克、黄瓜熘肉片(瘦猪肉50克,黄瓜100克)、丝瓜鸡蛋汤(丝瓜50克,鸡蛋25克)。
- B.绿豆大米饭(大米100克,绿豆25克)、素炒小白菜200克、

