

考前饮食注意事项 膳食合理需注意

高考在即，站在起跑线上的各位考生们，大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多。如果膳食不合理，不仅不能帮生，还会对考生产生一定的影响。吃点啥？喝点啥？如何规律饮食？那么作为家长，我们就来听听专家的饮食指导吧。

食谱&饮食要以清淡为主

近日，不少家长都反映，在如何为孩子调节饮食结构，及时给孩子补充营养方面犯了迷糊，就怕一不小心选错了食谱，影响考生考试。昨日，记者采访了长春市健康教育中心主任丁春生，他表示，考生饮食要以清淡为主，切忌考前大补特补。“很多家长认为，吃肉可以迅速补充能量是不科学的，考生饮食要讲求荤素搭配，肉类、豆制品、蔬菜样样都不能少。口味要以清淡少盐为佳。”丁春生表示，此外，考生家长还要牢记不要进补，舒脑液、鸡精、输血浆、打蛋白针，这些万万不要去做，如果不吸收的话，很容易导致考生腹泻、过敏、上火等症状，结果适得其反。

正餐&三餐搭配有讲究

除了饮食清淡，考试期间一日三餐又该如何合理搭配呢？对此，丁春生表示，早餐一定要吃，一般早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的25%-30%，所以考生可以选择粥类、面点类等，在餐后吃点水果补充维生素效果最佳。午餐饭菜相对要丰盛些，作为后勤的家长，可以适当换换样，增强考生的食欲，像糖醋带鱼、炒素菜、西芹虾仁、莲子百合银耳羹、豌豆汤都是最佳选择。

晚餐则应以谷类食物和蔬菜为主，口味清淡易于消化，有利于抗疲劳和养神醒脑。“考生不要吃太饱，家长更不要随意加餐，这样都会打乱考生的饮食规律。”丁春生表示。

选食&忌掉冷食少刺激

“还有就是我们老生常谈的饮食规律，考生最好不食用或少食用辣油、油炸食品等，如炸麻花、炸春卷、炸丸子，早餐习惯吃的油条、油饼，快餐中的炸薯条以及零食里的炸薯片。”丁春生表示，虽然这些油炸食品酥脆可口、香气扑鼻，能增进食欲，但经常食用油炸食品对身体健康极为不利。此外，他也建议，考生要避免吃剩菜剩饭，以免因摄入了被细菌污染的食物而引起食物中毒，影响考试。同时天气炎热，也应戒掉冷荤

菜，不要购买学校周边流动食品摊位提供的食品，每年都有因吃凉拌荤菜导致考生患上胃肠疾病，影响考试的。 水果>>新鲜水果天天有 说到水果，考生家长们可要多掌握点，不但颜色要搭配，营养也要均衡。因为新鲜的水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维，可增加脑组织对氧的利用，同时还可帮助消化，增加食欲，防止便秘。对于考生来说，每日不但要摄入足够、全面的营养，还可有针对性地多吃些缓解紧张情绪和心理压力的水果。如香蕉，含有一种物质能使人的心情变得安宁、快乐、愉快、舒畅。 而对于不少家长反映的考生考前失眠症状，丁春生建议，家长们可在睡前，叮嘱考生冲个热水澡，泡泡脚，或者喝上一杯热牛奶，都可以舒缓情绪，有助睡眠。

