

高考这几天,饮食习惯别打乱

日照医疗专家为考生备“食谱”

一年一度的高考即将拉开帷幕,它牵动着每一个考生及其家长的神经。在这关键时期,考前健康显得尤为重要。作为家长,要确保孩子饮食健康,为孩子提供强有力的后勤保障;作为学生,要注意睡眠质量,调整好心态。本报健康专刊将推出系列报道,邀请市内众多心理专家、饮食专家为考生和家长出谋划策。本期,我们请来了东港区医院消化内科王言飞主任为各位考生及其家长支招,确保考生考前科学合理饮食。

一日三餐要按时吃

不少面临高考的考生,由于压力过大,学业任务重,经常不吃早饭,不按时吃饭。王言飞主任提醒广大考生一定要按时吃一日三餐。考生上午的学习任务很重,需要消耗大量营养物质,必须吃早餐,保证营养。此外,早餐主食一定不能少,很多考生早餐只吃牛奶和鸡蛋,王主任提醒,不吃一定的主食,就不能给大脑提供能源物质葡萄糖。

午餐宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加,使头脑保持敏锐,对理解和记忆功能有重要作用。宜多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂



肪含量低的食物,要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入,可使人反应灵活、思维敏捷。

晚餐不宜过饱。王主任认为,如果晚餐过饱,必然会造成胃肠负担加重,其紧张工作的信息不断传向大脑,致使人失眠、多梦,久而久之,易引起神经衰弱等疾病。

营养搭配要合理

王主任认为考生一日三餐营养应均衡,高考期间的饮食不要太过油腻,应该荤素合理搭配。

平衡膳食要做到食物多样,要吃谷类、肉类、蛋和奶,还要吃蔬菜和水果,不一样的食物所包含的营养素是不同的。有的家长每天盲目地给孩子吃大鱼大肉,

还购买一些补品,这样容易造成孩子肥胖。家长在原料选择上,要注意营养均衡,鱼、肉、蛋、青菜合理搭配。

王主任认为,午餐的时候可以补充一点荤菜。早餐时可以选择以碳水化合物的主食为主,比如粥、米、面,直接给大脑提供营养;午餐则应该多补充一些优质蛋白质;到了晚饭的时候,可以选择一些清淡、养胃的饮食,并且还要有优质蛋白,这都有利于晚上的睡眠。多选择一些补脑、容易消化吸收的食物。补脑的食物主要有鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等。

此外,食物的种类可以丰富一些,烹调的方法也应该多样一些。家长在照顾孩子平时饮食偏好的同时,可以适当微调口味和食物类型,也可以尝试一些不同

的烹调方法,如用清蒸、水煮和清炒的方法,但要注意尽量少用辛辣的调料。

食谱变化不宜过大

不少家长认为考生考前复习非常辛苦,准备了大鱼大肉为孩子补充营养,但这种不顾孩子饮食习惯的做法,恰恰适得其反。

王主任建议考生饮食不要因高考临近而刻意改变,在临考前的一段时间及考试期间,食量都不要比平时增加太多,尤其考试期间饮食不要做太大的变动。原因在于,食谱变化大,肠胃需要一定的适应期。日常的生活规律最好不要改变,应保持平常饮食。尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。

见习记者 李玉涛 整理

小贴士

考前切忌乱吃保健品

临近高考,很多家长会选择一些打着“补脑”旗号的保健品给孩子补充营养,各种保健品的广告吹得天花乱坠,家长们爱子心切“不差钱”,纷纷慷慨解囊。东港区医院消化内科王言飞主任认为,乱用保健品并不明智,可能会害了孩子。

保健品不是对所有考生是万能的,补品应因人而异,需在专家建议下补充,切勿矫枉过正。如果进补过量,考生在食用后不吸收、不适应的话,还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症,与家长的意图适得其反。如果的确需要服用的话,也应注意一个度的问题,不要滥用,要适可而止。对于一些有失眠、眼花、神经衰弱、食欲差、手脚麻木等症状的考生,可在医生的建议下适当使用保健品,使得考试期间能保持最佳状态。

王主任建议“抗疲劳”类营养品考生应少吃,甚至不吃。如果考生不慎服用,有可能会引起不当的后果。有些家长不惜重金购买价格昂贵和稀缺的保健品给孩子服用,如老山人参、野生灵芝、虫草,尽管它们确为上佳补品,但如滥用会导致不良反应。比如滥用人参,就会发生腹胀、食欲不振、烦躁、头晕、失眠、鼻出血、血压升高等一系列不良反应。