

# 高考生怎么吃?营养师来支招!



6月7日高考就开始了,为了考生能够更加出色地发挥,家长在“后勤服务”上动足了脑筋,五花八门的食补、药补层出不穷,甚至一些偏方也备受追捧。

然而,部分家长的盲目“大补”却让考生们无论在生理上还是心理上,都难堪重负。在此,我们请营养方面的专家来为家长和考生支支招。

## 考前饮食稳定最重要

广州中医药大学第一附属医院治未病科尤华智医生提醒,考前饮食以“安全稳定”为主,不要额外吃补品,不要吃太补的汤。因为夏天天气燥热,吃太补反而会起反作用,导致上火烦躁。

考前三餐饮食要有规律、定时定量,以保证考生日常的精力和体力为主。食物以碳水化合物为主,还要富含蛋白质和钙。早餐要吃得好,以面包、肉粥、牛奶、鸡蛋等食物为佳,对牛奶过敏的人可以改喝豆浆或酸奶;中午要吃得饱,不要吃太多肥肉,可多吃鱼肉(尤以深海鱼为佳);晚餐要吃容易消化的东西。

晚上如果复习太晚,可以加夜宵,建议喝点糖水或来一杯五谷豆浆,有安神作用。其中,莲子百合鸡蛋糖水最佳。因莲子百合有补心宁神的作用,可缓解紧张、改善睡眠;而鸡蛋中的蛋黄富含卵磷脂,对大脑有好处。考前吃的水果以含丰富维生素C的为佳,如橙子、香蕉等。

广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委医生则提醒考生,考前千万不要让眼睛“加班加点”,用眼过度容易引发结膜炎和“针眼”,建议每隔半小时让眼睛休息一次。可适度户外活动,但高度近视的学生不宜做激烈运动,避免引起眼底病,如玻璃体后脱离、黄斑出血水肿、视网膜脱离等。

考生若出现眼睛干痒、疲劳,可适当选择保健类滴眼液使用,如玻璃酸钠眼水、人工泪液、七叶洋地黄眼水。

## 食疗方推荐

### 薏米水 除湿开胃

薏米30克、芡实15克、山楂5克、陈皮一小瓣煮水,煮成一大碗分多次喝。

### 杞菊茶 舒肝明目

枸杞子15克、菊花5克或加绿茶少许,反复泡喝。

### 咸蛋芥菜汤 开胃清热

咸蛋一只,芥菜一把(半斤)做



汤送饭。

### 冬菇炖鸡汤 益智安神

冬菇30克,鸡胸肉100克,生姜2片。先将冬菇洗干净后提前2~3小时用冷水浸泡,然后剪掉冬菇的蒂,与切成薄片的鸡胸肉一起炖50分钟,加入少量盐后再炖5分钟即可服用。

### 不盲目进补 不暴饮暴食

“不要大量的进补,不要大鱼大肉,因为这个时候吃得太多容易引发胃肠道的不适。”湖南省人民医院消化营养科护士长蔡华提醒家长,不要盲目进补。

在高考前,要特别注意食品的安全和卫生,仔细了解食物的来源、存储、加工、制作等相关信息以保证安全卫生。食用时,做到烧熟煮透,最好现吃现做。尽量在家或在校就餐,不吃生冷、烧烤食物和垃圾食品,以免吃坏肚子,不要随便在外就餐,以防意外发生。

“尽量不要在下午四点以后喝咖啡,可能会影响当晚的睡眠,进而影响到第二天的考试。”蔡华提

醒广大考生。

专家提醒,要注意膳食总量和膳食结构的合理性。因为大脑是以碳水化合物为主要的能量来源,所以主食和副食一个都不能少。高考期间的饮食应做到一日三餐、荤素搭配、种类多样、清淡营养,要特别注意的是,选择食物时应避开产气类、辛辣类、油腻类。尽量保持孩子原有的饮食习惯。

蔡华特别提醒,千万不要相信增强记忆力类的保健品,如果孩子食欲正常,应从日常饮食中获取均衡营养,如果因情绪紧张,严重影响进食,也可通过心理、中医或营养门诊调理。

“在饭桌上,家长尽量不要去问与考试相关话题,就安心把饭吃完,尽量保持平和的心态。”蔡华建议道。

### 考生就餐谨记“四看四不吃”

考生应尽量在家或在学校食堂用餐,确需外出就餐时,要严格落实疫情防控要求,做到“四看四不吃”:一看证照是否齐全,二看环

境是否卫生,三看餐具是否洁净,四看饭菜感官是否正常;一不生食海产品或水产品,二不吃冷荤凉菜,三不吃不熟悉、不新鲜或有异常的菜品,四不吃无《食品小摊点备案卡》的食品摊贩经营食品。考生网络订餐时应选择距离近、证照全、口碑好的人网餐饮服务提供者。自觉采取“无接触式”配送方式,送达后要认真检查包装、封签是否完好,食物是否新鲜,并在标签注明时间内食用,勿长时间存放。尽量不要订购凉菜、生食品种(如生鱼片、沙拉、寿司)、冷加工糕点(如含奶油裱花蛋糕)等高风险食品。

### 考前吃片“聪明药”?贸然服用会有危险!

随着高考临近,近日有家长前往医院咨询一种号称能够提高成绩的“聪明药”——哌甲酯。对此,南方医科大学南方医院精神心理科主任张斌表示,切勿擅自服用哌甲酯,此类药物有强烈的副作用,贸然服用会有危险。

据了解,哌甲酯是一种中枢性精神兴奋药,多用于治疗儿童注意缺陷与多动障碍(即“多动症”)。该药服用后能够提高注意力,这也是其被认为能“提高成绩”的原因所在。

“目前不存在任何能提高智商的药物,所谓的‘聪明药’完全是以讹传讹。”张斌强调:“哌甲酯是处方药,属于我国严格管控的I类精神药物,长期服用有成瘾性。”

张斌说:“不经医嘱擅自服用哌甲酯,可能导致兴奋过度难以入睡,心烦意乱思绪焦躁。甚至还可能让考生肠胃不适、心跳加速,影响考试发挥。”

考生如何调整自己的状态?张斌认为,备考期间考生应养成合理的作息,保持日常的生活节奏。不建议考生饮用功能性饮料。因为功能性饮料会影响考生的心理、生理状态,难以保证其起到正面效果。

(据《羊城晚报》)