

# 这份“高考饮食指南”请收好!

高考期间,如何做好饮食管理,确保考试顺利?注册营养师、中山市博爱医院临床营养科副主任医师、中国医师协会健康传播工作委员会成员俞奇在线支招!

## 考生的饮食管理都有哪些重点?

### 一. 保证食品卫生和安全

天气逐渐炎热,高温、潮湿都是细菌繁殖的有利因素,很容易发生食品污染和食物中毒。所以考生的食物最好都是现做现吃,而且要煮熟煮透。不要随便在外面就餐,尤其是街头小摊小店,凉菜、烧烤、海鲜(例如贝壳类)都是风险比较高的食物。

另外,即使是在家中进餐,考试期间的饮食也不要太大的变动,特别是胃肠功能较弱、易过敏的考生,以免胃肠道出现不适应。



### 二. 餐餐的结构都要合理

考生的三餐既要为大脑提供充足的能量,还要保证能量的可持续性,同时不能对肠胃造成过重负担,所以每一餐的碳水化合物、蛋白质、脂肪都要占有一定的比例。

中国居民平衡膳食餐盘就非常直观,把这个盘子按照要求填满,则基本上是一个成年人一餐的食物组成和大致比例。

除了每餐搭配要合理,还要保证每天食物的总量充足,具体可以参考最新版的中国居民平衡膳食宝塔。要满足每天一斤蔬菜、半斤水果、2~3两的肉类、一个鸡蛋、300克牛奶和一小把坚果,主食注意粗细搭配。

三餐之外,夜宵也可以吃,但要选择容易消化吸收的,例如热汤面、芝麻糊这种碳水化合物为主的食物。当然,不要量太大、吃太饱。

|    |          |
|----|----------|
| 早餐 | 两片全麦面包   |
|    | 一小份白灼菜心  |
|    | 一杯奶      |
|    | 一个鸡蛋     |
|    | 一小根香蕉    |
|    | 5-10粒巴旦木 |

|    |         |
|----|---------|
| 全天 | 主食粗细搭配  |
|    | 一斤蔬菜    |
|    | 半斤水果    |
|    | 2~3两的肉类 |
|    | 一个鸡蛋    |
|    | 300克牛奶  |
|    | 一小把坚果   |

### 三. 水要喝够,不要用饮料代替!

夏天出汗多,容易导致身体缺水,甚至出现头晕、头疼等不适,所以考生要有意识地少量多次、主动喝水,水温10~40℃,每1~2小时喝一杯,每杯大约200ml。男生每天不少于1700ml,女生每天不少于1500ml,出汗较多时适当增加饮水量。

觉得白水没味道,可以在水中加1~2片新鲜柠檬,或者3~4片薄荷叶等增味,也可以选择喝淡茶水。但是不要用饮料代替喝水,饮料的主要成分是水和添加糖,营养价值、营养素密度低,考试期间喝饮料,里面的糖分有利尿作用,而尿急可能会影响考试发挥。

考前最好也不要喝咖啡(除非平常就喝很多咖啡而且有固定的习惯),对于平时不喝或很少喝咖啡的考生来说,咖啡因可能会让你心悸、影响睡眠。



### 四. 适当进行活动不要熬夜

高考是一场脑力的高强度运动,不少考生考前数日就已经处于高度紧张状态,而适当的体育活动,有助于放松情绪,提升身体机能。所以每学习1个小时左右,就要起身活动活动,每天再固定安排30分钟左右的运动量,例如快步走、慢跑、有氧操都属于零门槛、入门级的选项。

高考期间睡眠习惯也很重要,生物钟与考试时间表相吻合,考试的时候就会比较清醒,建议广大考生尽量在晚上11点前入睡,睡觉的时候可以戴耳塞、眼罩等方式来提高睡眠质量。



### 五. 额外补充保健品没必要

营养和知识一样,靠的是平时的积累,如果日常的食物品种丰富、搭配合理、摄入适量,就能包含人体所需的各种营养素,所以并不建议额外补充保健品。实在是想用,最好先咨询营养医师或注册营养师的意见。

(据《蝴蝶健康》)

