

高考结束,中考在即。为了保证考生有良好的体力来应考,家长们想方设法地为孩子做各种营养餐。究竟怎么吃才能让考生保持身体最佳状态呢?对此,乐山市人民医院营养科为大家开出了一份营养指南,供大家参考。

# 中考在即 营养指南 请家长查收



均衡饮食,保证食物多样化 资料图片  
请图片作者与本报联系,以奉薄酬

## 考前饮食原则

### 均衡饮食

首先,保障食品安全的情况下,做到均衡饮食,保证食物的多样化。

**早餐:**建议一份主食(如粥、馒头、包子、面包等)搭配一份富含蛋白质的食物(比如精瘦肉、鸡蛋、牛奶、酸奶)、加上一份水果或者蔬菜,还可以再加入一份坚果。对于不爱喝牛奶的可以换成酸奶,如有乳糖不耐受的考生,也可以换成舒化奶。

**午餐:**建议用杂粮代替精白米。考试需要让大脑有持续稳定的能量供应,精白米面食物餐后血糖波动比较大,不利于长时间的脑力活动,所以建议午餐和晚餐的主食可以用糙米、黑米、荞麦、燕麦、绿豆、红豆等杂粮代替精白米。杂粮富含膳食纤维,有饱腹感,还含有大量的B族维生素,能够缓慢地释放血糖,持续供能。

需要特别提醒的是,红豆和绿豆属于杂粮,黄豆和黑豆则属于大豆类食物。炎热夏季可以选择吃些绿豆汤,既清凉爽口又补充了杂粮。对于一些肠胃功能比较差的考生,则根据自身情况适当减少饮用的次数。

**晚餐:**应以清淡、好消化、低油低脂肪的食物为主。有些家长喜欢在考前炖一些汤品给考生们使用。但纯饮用汤品,营养价值有限,营养密度很低,因为汤品中仅仅含有非常多的脂肪、水以及嘌呤,如果要食用汤品,一定要肉和汤一起食用,很多营养物质都被锁定在肉中。

**宵夜:**为了冲刺考试,一些考生会熬夜,如果要进食宵夜,一定要选择细软好消化的食物(如小米粥、牛奶、藕粉等),这样才不会给肠胃带来太大的负担,影响考生的睡眠休息。不建议考生在熬夜时饮用浓茶、咖啡等提神饮品。熬夜属于无奈之举,还是建议考生们劳逸结合,尽量早点休息,保证睡眠。

## 饮食注意事项

### 食品安全

首先是食品安全问题。家长除了在购买食物的时候,尽可能挑选一些新鲜的食材之外,家里的菜刀菜板一定要做到生熟分开。疫情期间,接触了生鱼生肉生鸡蛋壳之后也需要马上洗手才能处理其他食物,另外食物吃不完要及时冷藏保存。不要在考前突然大剂量添加新食物,避免引起食物过敏和食物不耐受。

考试期间,如需在外就餐,要选择干净、卫生、有保障的大餐馆,建议不点凉菜和煎炸类食物。家长自制爱心午餐,要注意室温下放置不能超过2个小时;孩子过去吃多少,现在也吃多少,不要突然增量营造紧张的氛围。

### 营养补充

其次,很多家长在问,考试前期需不需要补充保健品。事实上,但凡宣称短时间之类就能提高智力提高免疫力的保健品都不科学,不能食用;而所谓的“补气、补营养”的中药,也应先咨询医师,不要盲目进补。

考试期间,孩子压力大,精神紧张,食欲降低,为了保障营养素摄入均衡,适当补充复合型维生素是可行的。并且,B族维生素能保障大脑的高效工作,缓解压力稳定情绪。但前提必须是孩子愿意吃,不强迫。

提醒大家,补充复合型维生素或者B族维生素之后,小便颜色会偏黄,这是正常的,家长们不用担心。

### 快餐食品

考试期间,部分考生怕中午时间来不及,选择吃快餐食品。

但需要注意的是,快餐食品大部分以油腻煎炸食物为主,除了反复煎炸的油品质很低之外,本身煎炸食物对消化道对肝脏都会是很大的负担。另外,进食过多的煎炸食物会引起餐后犯困,不利于下一场的考试。

因此,如果要吃快餐食品,建议选择不是煎炸的食物,同时自己准备一点水果来搭配比较好。