

决胜高考全攻略

饮食篇



高考临近，考生应该怎么吃？

文 / 本报记者 李 喆 见习记者 高亚恒 胡焯晔

2010年高考的脚步声已清晰可闻。为了让孩子们以最佳状态参加高考，不少家长在饮食安排方面煞费苦心，但也因此产生不少疑问和误区。对此，市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞为广大考生及家长奉上自己的建议，希望能助各位考生一臂之力，考出好成绩。

四类食物应均衡

说起考前这几天的饮食，首先需要强调的是饮食平衡。很多家长觉得，孩子这几天实在是太辛苦了，所以天天都准备大鱼大肉以“犒劳”孩子。其实，这样做并不科学。

人体所需的营养有7大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、膳食纤维、水。其中，每天每餐只需包含以下4类食物，就可基本做到营养的均衡：谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类和油脂坚果类。

王朝霞提醒说，考生在这一段时间内一定要吃早餐，以保证上午学习时能量充足供给。她还特别提醒说，考生的早餐食谱中最好也要包含上述4类食物。

吃出好的记忆力来

即将面临考试，考生的记忆力一定要处在最佳的状态。想要做到这一点，通过饮食补充必要的营养元素自然非常重要。

优质蛋白、磷脂、钙、铁、锌、不饱和脂肪酸、碳水化合物等，都对提高记忆力有很大帮助。其中，含优质蛋白和磷脂较为丰富的食物是肉、蛋、鱼、奶、豆及相关制品。豆、奶及相关制品中的含钙量也非常高，应注意保证摄取。

含锌量比较高的食物主要包括动物瘦肉、内脏、海产品以及芝麻、松子等种子类食物。含铁量较高的食物除瘦肉和海产品外，还包括猪血、鸭血、大枣、木耳等物。核桃油、花生油、大豆油、橄榄油、茶油等内含有不饱和脂肪酸，对考生的身体有益，但它们的热量也很高，摄入时应注意限量。碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、番薯）等。

维生素也很重要

高考是人生一场重要的战役，如何调整好自己的“战斗状态”，对于考生来说非常关键。这时候，你就需要足够的维生素来帮助你。

含维生素B₁较为丰富的食物包括瘦肉、内脏等，深色蔬菜维生素B₂的含量相对较高。在全麦、燕麦等粗粮中，上述两种维生素均有较高含量，家长在选择主食时可适当考虑。维生素C同样可以提高机体的应急能力，含量较高的食物包括菜花、青椒、番茄、草莓、柑橘等。

由于考生在这一段时间内往往非常紧张，压力较大，提高抵抗力是保证考生健康的重要因素。除蛋白、锌、铁、维生素C外，维生素A也能在这方面起到非常好的效果，考生可适当吃些动物肝脏或海鱼。食用深绿色或红黄色的蔬菜及水果，如胡萝卜、西兰花等也可补充维生素A。

应考当日，早餐、午餐应注意

7日和8日，考生将走上考场。王朝霞提醒，早餐对于考生来说必不可少，但早餐的安排有一定讲究。考生不要摄入过多的水，主要是为避免考生在考场上出现内急。此外，考生也不要吃油炸的、油腻的等难以消化的食物，因为这样往往会造成腹部不适，或使消化系统持续工作，从而影响脑部供血。需要特别指出的是，端午节临近，含有糯米的粽子最好等到考后再吃。

考生还可准备一些糖块或巧克力块，在进入考场前和走出考场后，及时补充能量。如居住地离考点较远，路上花费的时间较长，考生和家长还可准备一些面包。

这两天的午餐也要遵循以上两点，且尽量保持清淡。晚餐可以相对丰盛些，但不要让考生暴饮暴食。有一点请家长掌握好：这两天的饮食要尽可能做到健康，可根据考生日常的饮食进行适度调整，多安排一些家中常吃的食物，菜单不要变化过大，以免考生的肠胃无法适应。

有些“禁区”可别碰

在考前及应考期间，家长和考生一定要注意饮食卫生，不要到路边摊点或大排档吃饭；日常饮食中，凉拌菜要尽量避免，生吃水果时应在开水内烫上5秒，如有可能应尽量削皮；天气炎热，剩饭剩菜要及时放入冰箱，隔夜的食物最好不要食用；冷饮和刚从冰箱里拿出来的食物最好不要吃，碳酸饮料也尽量少喝。家长可准备些凉开水、矿泉水、绿豆汤等。

一些家长喜欢在饭桌上询问或教训孩子，这对食物的消化和吸收没有好处。就餐时看电视、看书也不合适，道理同上。另外，家长切勿在这一段时间强迫孩子吃一些其不愿意吃的食物。保证营养均衡的办法有很多，家长可根据实际情况进行摸索。至于保健品及维生素片、钙片等，不吃最好；但如果孩子可借此增强信心，家长可适当选购一些来缓解考生的心理压力。购买时，家长应到正规的大药店，选择孩子曾经服用过的种类和品牌，并严格按照说明书或医嘱进行服用。

适度锻炼

决胜高考全攻略

锻炼篇

带给考生好状态

文 / 本报记者 李 喆 见习记者 胡焯晔 高亚恒

即将临近的高考，让经历了紧张复习的考生产生一种“大战在即”的感觉，体力消耗较平时要增加许多，心理的紧张程度也会甚于平时。在这种情况下，适度的保健和调节就显得非常重要。那么，这段时间考生在锻炼时应注意什么？市教育局体卫站的李会玲老师给出了自己的答案。

在复习备考过程中，考生如果放弃锻炼身体，很可能会在疲劳的学习中把身体累垮。适当的体育锻炼，不但可以增强身体的抵抗力，还可调节考生紧张的神经。大考在即，考生可进行一些耗费体力不大的有氧运动，如慢跑、慢走等。跑步或走路节奏，考生根据自身的体质进行掌握，原则上以不感到疲劳为度。锻炼的时间，最好选择在晚饭后半小时——一方面，考生可借此排解一天的劳累，调整状态为晚上复习做准备；另一方面，高三考生时间紧张，早晨

时段可用于休息或复习功课。

对于爱好足球或篮球的考生来说，未来几天恐怕要忍一忍“球瘾”了——这些运动对抗激烈且消耗体力较大，容易出现意外受伤的情况，高三考生一定要避免参与。乒乓球、羽毛球等运动可以适当参与，但要避免进行对抗，并注意保护手腕、脚踝等易受伤部位。

复习过程中，考生一定要注意眼部的保健。每晚复习期间，可定期做眼保健操或眺望远方。如考生感觉疲劳，可起身简单活动一下。揉掌心、用手指梳头等方式，也对减轻疲劳有一定帮助。

根据相关研究，人的最佳睡眠时间为23时至次日3时。李会玲表示，她并不鼓励考生在临考前熬夜。考生如需要复习，可于23时前后休息，第二天早晨早点起床，不但对身体有好处，效率也会有所提高。如确需熬夜，考生也应量力而行，困倦时可按摩虎口或太阳穴，并适当饮用一些绿茶来提神。

高考期间，考生在赶赴考场期间要注意交通安全。如计划步行或骑车前往，家长和考生应算好时间，并控制好速度，避免过度劳累。进入考场后，考生坐下后可先进行深呼吸，以缓解紧张情绪。家长在考试期间不要过问与考试相关的内容，以保证考生的情绪稳定。

每日午饭后半小时内，考生可根据情况安排半小时左右的午休；吃完晚饭后，考生可在家长的陪同下外出散步。高考期间天气可能较热，考生在入睡时切勿长时间吹风扇或空调；如因紧张难以入睡，可计划一下考后的日程，以放松心情。

