

六月迎来考试季 家长如何做好后勤保障 中高考饮食攻略看过来

距离中、高考不足一个月了,每位同学都希望以最佳状态迎接挑战。除了努力备考,合理的饮食也是确保考试顺利的重要因素,公共营养师雷琰为大家讲解考试期间的营养注意事项,助力大家以饱满的精神状态迎接考试。

A 多样化摄取营养

雷琰表示,中、高考期间,学生们面临着巨大的学业压力,因此保持均衡的饮食显得尤为重要。要确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。

建议每餐包含主食、蔬菜、水果、肉类或豆制品,以提供全面的营养支持。适量增加蛋白质摄入,增强记忆力。蛋白质是构成人体组织的重要成分,对于大脑功能和记忆力的提高至关重要。建议每天适

量增加鱼肉、瘦肉、蛋类、奶类及豆制品等食物的摄入。同时,注意选择低脂肪、低胆固醇的优质蛋白质来源,以保持健康。

合理搭配食物,避免营养失衡。在中、高考期间,学生们容易因为学习紧张而忽略了饮食的搭配。为了避免营养失衡,建议合理搭配不同种类的食物。例如,在早餐时可以选择牛奶、鸡蛋、全麦面包等搭配食用;午餐和晚餐时则可以选择瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等多样化的食物组合。



(CFP)

B 注意水分补充

在中、高考期间,学生们容易因长时间学习而导致身体脱水。因此,建议学生们每天喝足够的水,保持身体水分平衡。同时,也可以适量饮用纯果汁(不可饮用果味饮料)、淡茶等富含水分的饮品,以补充水分和维生素。

饮食规律,避免暴饮暴食。为了保持稳定的身体状态,建议学生们在高考期间保持规律的饮食习惯。

不要因为学习紧张而忽略饮食,也不要因为情绪波动而暴饮暴食。定时定量

地进食,有助于保持身体健康和稳定的学习状态。

饮食安全,预防食物中毒。在考试期间,学生们应该格外注意饮食安全。避免食用过期、变质或未烹煮的食物,以免发生食物中毒。同时,要注意餐具的清洁和消毒,以避免细菌污染。

雷琰表示,考试期间,学生们应该注重饮食的均衡与营养,合理安排饮食时间,以保持身体健康和提高学习效率。

(齐晚)



为缓解考生紧张情绪和心理压力,促进食欲,公共营养师雷琰给广大家长推荐几款安神健脑食谱。

莲子百合龙眼肉粥

莲子15粒,加入米中同煮,熟后,再加入百合若干,干龙眼肉5个,煮熟后即食。若考生口味喜好偏甜,可加少量白糖。

功效:适合当夜宵时加餐,可迅速补充能量,还有安神助眠的功效。

推荐几款安神健脑食谱

燕麦核桃奶昔

燕麦或麦片20克,加入核桃粒2小勺,煮熟后加入牛奶或酸奶。

功效:燕麦富含淀粉、膳食纤维和一定的蛋白质,有利于考生平衡营养,保持大脑活力。核桃富含人体必需脂肪酸亚麻酸,且核桃含镁丰富,而牛奶中含有丰富的钙,有助稳定神经、情绪,适合作为晚餐后的甜品。

胡萝卜猪肝鸡蛋羹

胡萝卜炖烂压碎,加入少许肝泥,同打碎的鸡蛋一起制成羹,可作为午餐或晚餐的一种。

功效:胡萝卜中的β-胡萝卜素,肝泥中的维生素A,都有维持视网膜健康,保持更好视力的作用。β-胡萝卜素有抗氧化作用,加上肝脏、蛋黄中丰富的维生素、矿物质,可补充过度用脑用眼所消耗的营养。

桂圆山药粥

生山药100克、桂圆肉15克、荔枝肉3个,白糖适量。山药片与桂圆、荔枝、粳米同置锅内,加水适量煮粥,加入白糖调味。

作用:益智健脑,补肾生精,养血安神。

粳米粥

粳米100克、核桃25克、百合10克、黑芝麻20克,将粳米与核桃仁、百合、黑芝麻放入砂锅中,加水以小火炖煮成粥。

作用:粳米补脾强智;核桃仁补肾健脑、补心益智;黑芝麻补肝肾、脑髓。

益智补脑汤

益智补脑、增强记忆力的食谱,还有莲子猪心汤、金针菇豆腐核桃汤、莲子百合瘦肉汤等,能够达到辅助的治疗效果。

莲子猪心汤:营养价值比较丰富,含有大量蛋白质维生素,能够补充身体所需营养,还能达到补气血和健脑益智作用。

金针菇豆腐核桃汤:核桃有补脑益智作用,还可以增强记忆力。

莲子百合瘦肉汤:有滋阴润肺、清心安神的

作用,能够改善失眠症状,使脑部得到充分休息,达到益智补脑,增强记忆力的效果。

(齐晚)

LE HUO

LE HUO

