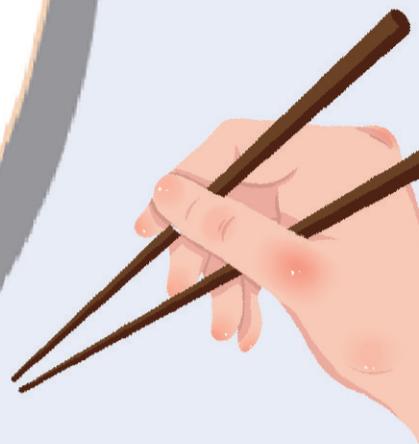




2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时,不少家长可能会因过度紧张而让考生大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知,这样做反而会影响孩子的身体健康。究竟有没有必要“补”?考生饮食最需要注意什么?吃什么最合适?本期健康周刊为焦虑的家长带来了“考前饮食建议”,供家长选择,一起来看看。 蔡富根/整理

还在高考前为孩子“大补”? 父母后勤保障要“避雷”



错误做法一:

迷信保健品 并让孩子大量服用

高考在即,很多考生家长会选择为孩子购买补脑、安神类保健品,为孩子考试助力。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤表示,考生家长千万不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。“只要不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,大脑每日所需营养就能得到满足。”闫丹凤说。

记者在不少购物平台上发现,一些声称“增强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳口服液”的保健品十分热销。湖北武汉协和医院营养科主任蔡红琳认为,热销的补脑类产品,对家长和考生而言,其实更多的是起到安慰剂的作用。

任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入,它产生毒副作用的可能性就会增加,至少它会增加孩子的胃肠道负担,反而可能导致考试时发挥失常。

错误做法二:

烹制新奇食材 大鱼大肉补充营养

考前,不少家长担心孩子学习辛苦,便为孩子补充营养。但闫丹凤指出,一般考试前一周不要随意改变考生平时的饮食习惯,不可大鱼大肉过度补充营养,不要食用平时考生没有吃过的新奇食材。

她解释,一方面因为新食物平日没吃过,可能引发过敏、肠胃不适等问题,也可能破坏孩子身体原有的平衡,反而可能对身体造成不利影响。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲接受媒体采访时曾表示,大鱼大肉富含高蛋白、高脂肪,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好反而会导致孩子腹泻、食欲不振等。

闫丹凤提醒,学生考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油,尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

“贪吃冷饮有可能会造成胃肠消化吸收功能紊乱。而煎炸食品会加重消化负担,导致大脑的供血相应减少,从而影响大脑的工作效率。”闫丹凤说。

她建议,可以在三餐之间让孩子吃些水果,如西瓜、香蕉等,尤其是香蕉具有稳定情绪的功能。考试阶段,孩子的大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。家长可以适量给孩子增加蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等的摄入。

错误做法三:

给孩子买 含咖啡因的功能性饮料提神

高考期间正值炎炎夏日,长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫,不少家长会给考生准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。

山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,尽管咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。同时,并没有研究表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸有提高身体机能的效果。此外,考试期间考生也要少喝含咖啡因的功能性饮料以及甜饮料,因为甜饮料、咖啡因会使人尿频,影响考生的临场发挥。

“孩子备考期间正是炎热夏季,学习强度大,容易出汗。因此提醒家长,要保证考生每天1500~2000毫升的水分摄入量。”李改智解释,充足的水分才能确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。她建议,考生在备考和考试时最好饮用白开水,或者矿泉水、纯净水。

错误做法四:

让考生服用 助眠药品应对考前失眠

部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状,有的家长会给孩子服用药品助眠。

对此,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿表示,除了被医生诊断为睡眠障碍外,不建议学生随意服用助眠药物,因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等,反而影响考试状态。

“在考前要保持规律作息,调整好生物钟,睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。”刘鹏鸿坦言,若这些办法仍不能解决考生的睡眠问题,那么家长可以带考生到正规医院睡眠专科就诊,在医生的指导下提前一周或几天服药治疗,但不建议等到高考前一天服用药物,以免出现不良反应影响考试。

同时,湖南省长沙市第三医院神经内科八病室副主任、副主任医师罗星还提醒考生,在调整作息时,不要忽然将睡眠时间提早过多。例如考生可先尝试将睡觉时间提早半小时,如果仍感到无法习惯,可以继续缩短提早的时间,让身体和精神状态慢慢适应新的作息。

考前饮食五大“忌讳”

一忌食谱“大变脸”

在考前及考试期间,饮食量不要刻意增加,尤其考试期间饮食不要做太大的变动,尽量和平时保持一致;谨慎进食平时少吃或没吃过的食物,避免食物过敏及不耐受。

二忌主食吃不够

碳水化合物为维持大脑功能提供必要的能量,在日常生活中,碳水化合物的主要来源是各种主食,主食摄入不足可能影响大脑的思维能力。

三忌多喝刺激性饮料

碳酸饮料、咖啡虽可短期提神,但长期大量饮用会使中枢神经反应灵敏度减弱,不建议考生饮用。建议每天保证1500~2000ml水分的摄入,白开水为佳。

四忌“病从口入”

购买零食注意选购正规商品,不买“三无”产品;食用前注意查看食品保质期;不吃或少吃生冷食物;饭食现做现吃,水果现切现吃,避免吃可能腐败变质的隔夜食物;吃东西前要洗手,以免引发胃肠道疾病。

五忌进餐时过多谈论考试话题

考生在进餐时,家长可以主动谈一些愉快的话题,营造轻松的就餐氛围,这样有助于消化液的分泌和食物的消化。

营养均衡的“高考食谱”

1.早餐:酸奶麦片一碗、煮鸡蛋一个、西红柿一个

午餐:米饭、清蒸鲈鱼、青菜豆腐、

木耳炒山药

加餐:一个苹果

晚餐:杂粮米饭、清炒苋菜、青椒

胡萝卜丝、冬瓜排骨汤

加餐:一杯牛奶

2.早餐:全麦面包两片、豆

浆一杯、煮鸡蛋一个、半根黄瓜

午餐:米饭、冬瓜肉丸子汤、

香菇炒青菜、红烧带鱼

加餐:樱桃7~8个

晚餐:米饭、韭菜炒千张、

洋葱炒鸡蛋、瘦肉炒芹菜

加餐:一根香蕉

来源:《科技日报》
广州卫健委、央视网等

