

眼看高考就要到了,有关考试期饮食的话题又成了各大媒体的热点。孩子面临高考,有些家长表示“一切如常,非常淡定”,有些表示“压力很大,不知道给孩子吃点什么好”。这里就说说,考试期饮食该有什么特别的准备。

高考饮食注意什么?

1 考试期的饮食有什么基本原则?

考试饮食的总体原则,可以归纳为以下三个主题:

- 把握食品安全,不要因为饮食不当引起任何不适。
- 保持思维能力,让大脑长时间高效率地工作。
- 保证夜间睡眠良好,第二天充分恢复精力。

既然知道目标,也就能知道考试饮食的原则所在。首先,要注意饮食卫生,避免任何形式的食物中毒。每年都有很多孩子因为拉肚子之类“小毛病”而影响考试发挥。父母最好亲自选购食物,为孩子制作三餐,不要带孩子外出吃“大餐”,因为夏天的餐馆食物并不那么值得信任,特别是凉菜和豆制品,微生物不合格的比例非常高。

另一方面,食物的选择,烹调的方法,要按照孩子的体质而定。如果孩子胃酸分泌少,日

常比较怕冷,就要少吃冷饮和凉菜,减少腹胀腹泻的风险。如果孩子消化不好,胃动力差,就不要给他吃油腻煎炸食品;如果孩子容易长包长痘,就要吃得清淡一些,少吃一些鱼肉食物,也不要吃很甜和很咸的食物。凡是有可能发生食物过敏的食物,或者可能引起胃肠不适的食物,都应当非常慎重。比如孩子日常吃虾蟹会引起不适,这时候千万不要用这些食物来惹麻烦。

其次,就是要供应那些能够稳定血糖、B族维生素含量又高的食物。食物不要完全精白细软,因为这样的食物餐后血糖波动太大,不利于长时间的脑力活动。在主食中配合一些五谷杂粮,配着主食吃点坚果、杂豆、蛋类和肉类,可以提供大量的B族维生素,它们是考生高效思维所必需的因素。同时,

这样比较均衡的饮食还能延缓餐后血糖反应,让大脑在三小时内有持续稳定的能量供应。

很多人认为,全谷杂豆一定很难消化,这话却未必正确。除了黄大豆、黑大豆之外,日常吃的芸豆、豌豆、蚕豆、红小豆等,少量放一点在粥里饭里,只要煮蒸到位,口感都很面软,是不会发生胀气的。它们的特点是消化速度缓慢,其中的葡萄糖缓慢释放出来,特别有利于餐后长时间维持精力。比如说,原来吃白米饭,现在改成添加红小豆、燕麦、小米的大米饭,吃完了之后,能维持更长时间的饱感,餐后精力也更足。需要注意的是,如果没有电压力锅,杂豆需要提前冰箱里泡过,并煮到半熟再放到饭锅里和小米大米一起



煮,而且煮杂粮饭的时候也需要多加一点水,让纤维充分吸水变软。

最后,为了保证高效的复习和良好的睡眠,晚餐吃七八成饱即可,主食略减量,多吃绿叶蔬菜,肉类不过多,烹调不油腻,以便餐后不会昏昏欲睡,夜间不至于影响睡眠。如果晚餐不足,9点可以进少量夜宵,之后最好不要再吃东西,否则会影响睡眠质量。

心理专家支招高考生:考完一门“扔”一门

高考在即,对学生和家长来说,高考同样是一次“心理大考”。临近考试,学生和家长难免会因紧张而焦虑,那么如何应对考前、考时的焦虑情绪呢?

考前: 亲手整理考试用具,回顾知识点

即将踏入考场,考生难免会感到紧张。因此,考生在考前一定要注意放松身心,按时起居,适当活动,保持良好的迎考情绪。今天是高考前的最后一天,对考生来说,主要任务是调整好心态,做好考前的心理准备与物质准备,以良好的心态、充沛的精力充满信心地迎接高考。而且,考前考生应该像平常一样进度复习,回忆知识点,适时备考。

考试前一天的放松要有度,不能把书本抛于脑后。对家长来说,要注意营造环境,避免考生情绪波动。不谈论容易引起情绪波动的事,不与人发生冲突、尽量不与亲朋好友通电话,避免不必要的干扰。家庭环境尽量布置得温馨有序。家长还可与考生一起做好考前最后的物质准备。列出备忘录,按所列内容把明天高考用的物品及准考证等都放在透明塑料袋内,仔细检查一到两遍,放在固定位置,在睡觉前再核对一遍,确保无误。

考时: 失眠不要焦虑,考一科“扔”一科

高考前一两天可谓最重要的时刻,因此每年往往会有考生晚上、中午失眠。对此,专家提醒,考生如果失眠千万不要焦虑。越是焦虑可能越睡不着,因此考生一旦失眠,不要过度焦虑。即使失眠也可以让大脑得到休息,遇到失眠情况放松下来就能让大脑获得休息。过分紧张,才会导致疲惫,一两次失眠并不会对考试产生影响,重要的是不要有心理负担。

考试第一天的心态如何,对高考的发挥以及后两天的考试都会产生重要影响。考试当天,要同步备考复习。上午考试的科目安排在上午复习,下午考试的科目安排在下午复习,把学科兴奋点调整到和考试时间一致。抽出一些时间做做过过去做过的题,热热身,找找感觉。此外,考生在赴考路上不要行速过快,以免加速心跳,导致情绪紧张。考生进考场前不要高谈阔论,不要与人交谈复习题目,以免原来‘胸有成竹’的良好感觉受到干扰。另外,考完一科后切忌和同学讨论题目和答案,以免影响下一科考试。

考后: 家长不要过多提考试,帮孩子做好减压

高考一结束,不少家长可能会立即感到轻松,但是却有大批考生会抑郁。每年高考后,心理门诊都会迎接很多中高考考生,约占每天门诊量的三分之一左右,他们多数是因为觉得自己考得不理想,心情抑郁、焦虑。他们常常觉得考得不理想而愧对父母,整天唉声叹气、愁眉不展,心情跌到低谷。而有的家长也不再像考前对孩子那么关心,有的还因此一味指责,因此导致考生心理状态更加恶化,严重者会长期出现失眠、出汗、尿频等症状。

因此,考试后的心理调节仍然很重要。考生应该这样想:考试既然已经结束,就没有必要过多地去考虑。家长也要注意,如果考生不主动提及考试情况,家长最好不要过问,也不要当着孩子的面与其他的孩子做比较,这样容易让孩子产生自卑感。如果孩子没考好,要对孩子进行适当的安慰和鼓励,帮助其减压,并找到适合孩子的、合理的宣泄途径。等到情绪稳定之后,再谈今后的打算,切忌生硬对待。

(本版综合)

2 挺重视孩子的早餐,可是吃什么好呢?

早餐中,如果淀粉食物、高蛋白质食物和蔬菜水果三类食物齐备,就是合格的早餐了。如果再加上一小把坚果仁,就是优质的早餐了。至于早餐是中式还是西式,并不那么讲究,只要营养丰富又能吃

得舒服就可以。

比如说,一个切片烤的全麦馒头(或面包也可),几片酱牛肉,一碟芹菜丁拌核桃仁,一碗牛奶燕麦粥,再加半碗樱桃番茄。这样营养全面的早餐很适合于考生。因为孩子

从吃完早饭到考试结束,通常都需要3小时以上的时间,甚至更久,如果早餐马马虎虎,就难以保证几个小时之内稳定发挥高度的思维效率。又比如说,吃一两个菜肉包子,一碗燕麦片小米粥,一

只水煮蛋,一碟五香煮花生,就是很好的早餐了。粥可以换成汤面,比如番茄蘑菇鸡蛋汤面;包子可以换成鸡蛋蔬菜煎饼,鸡蛋可以换成豆制品或熟肉,蔬菜水果可以按喜好调整。

3 牛奶能安神,早上喝奶会不会昏昏欲睡?

没有这样的麻烦。牛奶在晚上喝对安眠有帮助,不等于它是一种催眠食品。早上人体处于逐渐进入兴奋的状态,一杯牛奶不会改变这个趋势。相反,牛奶中大量

的钙,以及牛奶蛋白分解产生的安神肽,能够帮助人体保持一种心平气和的状态,正好有利于克服考试期间的烦躁不安感。在钙缺乏的时候,人们往往会过度紧张,耐

性不足,这是考试的大忌。

不过,牛奶虽好,如果孩子平日不喜欢喝,或者喝奶之后腹胀腹泻,就不要刻意去喝奶了。可以换用酸奶。青少年通常都很喜欢喝酸

奶,而且酸奶没有不耐受问题,又有利于消化吸收。只要胃里没有不适感,早上喝酸奶也没有问题。怕凉的人可以提前一小时拿出来,到了室温之后再喝。

4 孩子复习到很晚,加点什么夜宵好呢?

按理说,考试之前一周应当充分休息,恢复体力,不必熬夜准备,每天10点休息,也就不吃夜宵了。睡眠不足会严重妨碍大脑思维能力,临阵磨枪的方式效果极差,殊不可取。如果一定要学习到11

点以后,或者确实睡不着,准备一些夜宵是必要的,但不是半夜吃,而是晚上9点左右吃。同时,夜宵要容易消化,不给胃肠带来负担,不影响夜间休息,如小米粥、藕粉糊、稀汤面、牛奶、酸奶等为好。不要在夜

间吃烤肉串之类食物,睡前一小时不要吃东西。

另外一个需要注意的事项,就是考试期间不要用浓茶、咖啡和提神饮料来增强精力。咖啡因虽然能让人暂时不困,但是会消耗更多的营养素,并影响夜间的睡眠

质量。它让人不能及时感觉到疲劳的信号,身体也就不能及时地休整,最终反而不利于精力的恢复,从而影响到第二天的考试发挥。

有利于健康的,但这种效果需要很长时间才能表现出来。考试前不可能通过吃保健品或某种神奇食品方式来提高成绩,最多就是一种心理安慰罢了。

5 海鲜类和核桃对脑子好,是不是多吃有帮助?

不一定。海鲜类食物高蛋白、低脂肪,含有omega-3脂肪酸,是大脑的重要组成部分。但是,人类的大脑细胞增殖在幼年时已经完成,成年后补充大量omega-3脂肪酸并不会让大脑细胞有什么明显变

化。对于平日很少吃海鲜的孩子来说,突然多吃海鲜,有可能引起胃肠不适,甚至有部分孩子对某些海鲜食品有过敏现象。

对于内地来说,海鲜类食物的新鲜度不足,引起食物中毒的危险较大。另一方

面,海鲜类食品污染问题较突出,会增加人体解毒负担。因此,如果不是沿海地区,不建议考生多吃海鲜。

核桃也一样,不可能在短期发挥“补脑”的效果,喝核桃做的甜饮料更加有害无益。每天吃两三个核桃是

6 推荐几种人人能吃的、对考试有帮助的食物?

只要合乎考生的体质,考试期什么都能吃。如果一定要推荐,那么推荐酸奶、豆腐、各种绿叶蔬菜、小米、糙米、百合、莲子等杂粮。

酸奶富含B族维生素,对思维是有益的;同时富含钙,有利于平缓情绪;它容易消化吸收,其中的乳酸有利于减少胃肠道感染的危险。

豆腐也富含钙,同时含有大豆中的丰富卵磷脂,卵磷脂在人体中可以作为神经递质乙酰胆碱的原料物质,对维持记忆力有好处。

青菜富含维生素C、钙、镁和膳食纤维,能帮助预防便秘,还有助于抵抗压力。

小米和糙米含有B族维生素,有利于避免抑

郁和沮丧的情绪,同时糙米中的gamma-氨基丁酸有利于心情安定。百合、莲子等食材富含膳食纤维和低聚糖,又难消化,是很好的夜宵食材,和糙米一起煮粥,清爽又好喝,有利于平缓情绪。

这些食物基本上没有过敏问题和不耐受问题,绝大多数人能吃,到处都能买到。不过还是

忠告各位家长,淡定一些,按平日生活节奏和饮食内容供应就好。越淡化高考,孩子的压力越小。

