

还有两天的时间就高考了,站在起跑线上的各位考生们,大脑处在高度紧张状态,身体能量消耗多。作为中考很关键的因素,如果膳食不合理,不仅不能帮助考生中考,还会对考生产生一定的影响。吃点啥?喝点啥?如何规律饮食?那么作为家长,我们就来听听专家的饮食指导吧。

考前合理膳食很重要



>> 食谱 饮食要以清淡为主

近日,不少家长都反映,在如何为孩子调节饮食结构,及时给孩子补充营养方面犯了迷糊,就怕一不小心选错了食谱,影响考生考试。

近日,笔者采访了有关健康教育专家生,他表示,考生饮食要以清淡为主,切忌考前大补特补。“很多家长认为,吃肉可以迅速补充能量是不科

学的,考生饮食要讲求荤素搭配,肉类、豆制品、蔬菜样样都不能少。口味要以清淡少盐为佳。

此外,考生家长还要牢记

不要进补,舒筋液、鸡精、输血浆、打蛋白针,这些万万不要去,如果不吸收的话,很容易导致考生腹泻、过敏、上火等症状,结果适得其反。

>> 正餐 三餐搭配有讲究

除了饮食清淡,考试期间一日三餐又该如何合理搭配呢?对此,专家表示,早餐一定要吃,一般早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的

25%~30%,所以考生可以选择粥类、面点类等,在餐后吃点水果补充维生素效果最佳。

午餐饭菜相对要丰盛些,作为后勤的家长,可以适当换

换样,增强考生的食欲,像糖醋带鱼、炒素菜、西芹虾仁、莲子百合银耳羹、豌豆汤都是最佳选择。

晚餐则应以谷类食物和蔬

菜为主,口味清淡易于消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。考生不要吃太饱,家长更不要随意加餐,这样都会打乱考生的饮食规律。

>> 选食 忌掉冷食少刺激

“还有就是我们老生常谈的饮食规律,考生最好不食用或少食用辣油、油炸食品等,如炸麻花、炸春卷、炸丸子,早餐习惯吃的油条、油饼,快

餐中的炸薯条以及零食里的炸薯片。”专家表示,虽然这些油炸食品酥脆可口、香气扑鼻,能增进食欲,但经常食用油炸食品对身体健康极为不

利。

此外,他也建议,考生要避免吃剩菜剩饭,以免因摄入了被细菌污染的食物而引起食物中毒,影响考试。同时天气炎

热,也应戒掉冷荤菜,不要购买学校周边流动食品摊位提供的食品,每年都有因吃凉拌荤菜导致考生患上胃肠疾病,影响考试的。

>> 水果 新鲜水果天天有

说到水果,考生家长们可要多掌握点,不但颜色要搭配,营养也要均衡。因为新鲜的水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,可增加脑组织对氧的

利用,同时还可帮助消化,增加食欲,防止便秘。对于考生来说,每日不但要摄入足够、全面的营养,还可有针对性地多吃些缓解紧张情绪和心理压力的

水果。如香蕉,含有一种物质能使人心情变得安宁、快乐、愉快、舒畅。



早餐最不可少的三类食物

离高考只有两天了,有关专家提醒广大考生家长考食谱及做法尤为重要,下面为考生整理了早餐最不可少的三食物:

◆ 早餐是大脑的“开关”,其能量来源于碳水化合物,因此早餐一定要进食一些淀粉类食物,最好选择没有精加工的粗杂粮并且掺有一些坚果、干果。这样的食品释放能量比较迟缓,可以延长能量的补充时间,如紫米面馒头、芝麻酱花卷、包子、馄饨、豆沙包、坚果面包、吐司、玉米粥等。

◆ 其次,维持人体充沛精力和灵敏反应力的蛋白质也不能少,因为含蛋白质的早餐能在数小时内持续地释放能量,使我们更“顶饿”。可以选择鸡蛋、酱牛肉、方火腿、通脊肉、辣鸡翅、素鸡豆制品等食物。

◆ 第三,早餐一定

要有些蔬菜和水果,如凉拌小菜等。这不仅仅是为了补充水溶性维生素和纤维素,还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质属碱性食物,可以中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根,以达到酸碱平衡。

如何减轻心理压力?学生常见问题有哪些?主要表现在哪些方面?为大家整理了缓解高考心理压力的技巧及方法,希望对大家有所帮助。服务。

问题一:考试时紧张,总想去厕所
解决策略:适度紧张能

三招带走考前心理压力

唤起最好的应激状态,建议不用刻意追求不紧张,尽量规律地作息,让自己通过温书、做题等复习状态慢慢平静下来。专注于眼前正在做的题,每天都有一个扎实的收获。

考试中可对自己进行暗示:“放松,一个题、一个题的完成”。如果还调整不好,不妨深呼吸,反复6次。这个办法在临发卷和考场躯体紧张时特别有效。总想去厕所是焦虑的躯体化表现,该去厕所就去,不被躯体反应所困扰,心理困惑反倒不强烈了。

问题二:总有“万一涂错卡”等杂念
解决策略:担心涂错答题卡的考生不在少数,从心理学

来讲,人都有一种预期焦虑。考生应积极暗示自己:“小心一些、仔细一些就没有问题。”并在实际行动中解决这个担心,比如每一个大题完成后,立马检查核对一次,这样就算涂错也能马上察觉,也能降低“一定要预留10分钟检查”的焦虑心态。

问题三:担心高考前夜睡不着

解决策略:建议顺其自然,不要刻意早上床,到点该睡了就躺在那里,让自己浑身放松,什么都不想,舒服地躺着,可以在考前,利用一些舒缓的音乐进行睡前放松训练,当你在这种放松环境中,就不知不觉地睡着了。

生理期不要盲目调要听从医嘱

高考进入倒计时阶段。不少女生都对未来几天即将到来的生理期表示担忧。头晕和痛经这些症状一旦出现在高考期间,就会是一件让人非常头疼的烦事,考生和家长也都急于寻找解决问题的方法。近日,记者了解到,我市有部分女生选择在高考期间避开烦人的生理期。面对如此重要的考试,利用医学手段调理月经周期就成了他们的“救命稻草”。

邱萍是今年的高考考生,根据以往的生理期规律,正好将在高考期间来月经,这让邱萍心里产生了些恐惧。“我身体一直不好,自从5月初来月经之后,现在我已经吃了3副中药。因为我有痛经的习惯,得赶紧调一调生理期的时间,不能让它再高考前期间来”。对于调月经周期一事,很多人或许说,为了两天得考试,再把身体健康调坏了,不值得。可是若是因为痛经而影响了十多年得寒窗苦读,那才是悲剧呢。”邱萍表示。

采访中,不少考生及家长都会担心高考期间撞上生理期影响考试的问题,带着这个问题,记者咨询了市妇幼保健院的李医生。李医生介绍,高考期遇到生理期确实让人头疼,但考生们不要把高考期间来月经看得太重,也不要把自己想象得过于脆弱,并非人人都需要调经的。如果女性的经期反应不是那么强烈,并不影响复习和考试,可以不必调经。如果女生经期有严重的痛经、头晕、失眠、呕吐、全身乏力等表现的或者月经量较多,这些会直接影响到复习和考试,才有调经的必要。

对于调经的方法李医生表示,从医学角度讲,偶尔几次调经对身体不会产生危害。运动员有时候也会为了不和比赛冲突选择调节经期。目前来说,最主要的调节手段是采取补充雌/孕激素药物,来调节子宫内膜的脱落时间,起到推迟经期到来的作用。

最后提醒,考生服药调理月经,具体的服用方法和用量建议在专业医生的指导下进行。考生千万不要自行到药店购买紧急避孕药推迟月经,此类药物在体内代谢慢、残留时间长,服用后会长期损害身体健康。(记者 刘一单 苏羽)

家长要做考生的减压者

高考不只是对考生的考验,也是对家长的考验,而且家长的心态直接影响到考生的复习备考,有关专家曾做过调查,发现考生学习中面临的真正压力,来自于关爱他们、呵护他们的父母。因此专家建议,家长不要焦虑过度!望子成龙、望女成凤都可以理解,但是家长的情绪将直接传染、影响到考生的情绪。父母在考生准备高考的过程中充当的不是一个减压者,却是一个施压者。”

家长不要期望值过高、唠叨不休。有些家长对考生的期望值过高,不顾考生的现实成绩。制定目标是应该的,但切忌目标过高,超过了考生的实际水平,使考生觉得考不上名校就是无能,无形中给考生造成了极大的心理压力,挫伤了考生的自信心。作为家长,我们要了解考生的实际水平,不要给考生过高的预期,要守住一颗最可贵的平常心。

家长要做好以下几点:

情绪力求稳定。在高考前,家长也会对高考的各种动态有所反应,但是,要冷静对待,要有分析地对待,更不能把一些小道消息随便传给考生。

创造安静的复习环境。安静的复习环境有助于考生平心静气、情绪稳定地进行复习。

帮助考生调整心态。建议在高考前家长经常跟考生聊聊天,谈谈心,利用吃饭后的时间散散步,相互沟通,让考生把心里的压力、心里的话、心里的苦恼说出来,说出来就是心理调节成功了一半。

防止对考生的过分关注。高考前,有些家长过分关注考生,有的家长甚至会在考生旁边陪读。这种过度关怀考生的做法使考生产生压力。

督促考生做好考前物质准备。把橡皮、小刀、格尺等准备好,把准考证等准备好,最好都放在一个袋子里。而且要督促考生看看考场,讨论一下一旦在去考场的路上发生交通堵塞采取什么样的解决方案。

最后提醒,帮助考生树立正确的心态,锻炼培养良好的心理素质,心理素质的好坏直接影响到考场上的能否正常发挥水平。

(本报综合)