

备战考试 合理饮食六注意

考试将近,合理安排饮食非常重要。考试饮食注意事项很多,除了要注重考生营养外,也应注意饮食原则,做到三餐营养应均衡;做到清淡、养胃、补脑、利眠,这样的饮食安排更能让考生顺利度过考试。



注意一:早餐必须得吃

不吃早餐或早餐质量较低,是考生较为常见的营养问题。不吃早餐影响记忆力和注意力,学习效率会降低。人体经过一夜的休息,晚餐所摄入的食物已经完全消化、吸收了。吃早餐是为了补充身体所需的能量,尤其是大脑。

研究显示,维持大脑工作的唯一能量来源是血中的葡萄糖(即血糖),血糖是靠食物补充和肝糖原分解来供应的。如果早餐摄入不足,血糖的浓度就会降低。不吃早餐的一个最直接的后果是,学生在第二、三节课后会出现饥饿感,大脑细胞也会因血糖供应不充足,可表现为脑记忆和脑反应能力下降,注意力不集中,将直接影响学习效率。

注意二:油炸食品影响大脑工作效率

油炸食品易使人产生饱腹感,会降低食欲,影响其他食物的摄入量。另一方面,油炸食品不易消化,会加重消化负担,导致分布到大脑的血液相应减少,降低脑的灵敏度,从而影响到大脑的工作效率。因此,考生饮食应

以清淡为宜。

注意三:忌盲目“换食”

由于学习紧张等原因,多数考生的消化功能会有所下降,表现为食欲降低。此时,家长应参照孩子平时的饮食习惯,在保证营养的前提下,尽量选择其爱吃的食物,改善烹调方法,变换花样,使饭菜更加可口。如果考前压力大,产生厌食感,家长可以采用少食多餐的方法,把每日三餐变成每日四餐、五餐,增加进餐的次数,这样考生同样可以摄取到一天所需的营养量。

考前切忌盲目改变食物种类,不要因考试临近或偏听而强迫进食某种食物,这样做,不仅会影响考生的食欲,甚至会出现过敏现象(鱼、虾、奶等),会因小失大。

注意四:冷饮不吃或少吃

考生复习考试期间,由于生活和学习节奏较快,学习负担加重,身体抵抗力有所降低,若吃了不洁甚至变质的食品,很容易出现胃肠道问题。饮食问题不容忽视,不要随便在小摊上买东西吃,尽量不吃或少吃冷

饮,吃东西前要将手洗干净。烹饪过程中要注意生熟分开,食物要保持新鲜,避免因食用不洁食物而引起急性胃肠炎、菌痢等消化道感染性疾病而影响复习和考试。

注意五:过食鱼肉“酸中毒”

家长们要注意不能让考生吃得太过饱,这主要是为了避免消化道负担加重,分流体内血液,不能保证大脑有足够的血液供应。

此外,鱼、肉、蛋等属于酸性食物,人体若食用酸性食物过多,就会出现“酸中毒”。“酸中毒”易使人疲劳,抵抗力降低,特别是会使考生思维能力下降、记忆力减退,发生神经衰弱综合征。

注意六:盲目进补不可取

不可过分迷信“营养品”等对智力和考试成绩的作用。人的智力受许多因素影响,营养只是诸多因素之一,各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素,只要不挑食,不偏食,均衡地吃好一日三餐,就能满足需要。



五十三年的办学经验
 上海市住房保障和房屋管理局直属单位
 上海市第一所现代化标志性中职校
 连续十六年荣获上海市文明单位
 上海市平安示范单位

上海市房地产学校

招生专业

工程造价
 建筑装饰
 楼宇智能化设备安装与运行
 房地产营销与管理(中高职贯通)
 物业管理
 建筑工程施工

招生类别

统一招生
 中高职贯通招生
 成人中专招生
 提前批自主招生
 在沪进城务工人员随迁子女招生
 普通外招
 对口支援招生

学校地址:上海市青浦区高泾路 588 号 网址: www.shfdcx.com 咨询热线: 021-59889077 021-59889078