



与其望子成龙，不如助子成龙！



妙用饮食，为孩子开启智慧之门，
让孩子轻松变身优等生！

很滋补的 状元菜

营养

强身

增智

助力孩子金榜题名！

甘智荣 / 主编

◎ 一日三餐巧调养，
让孩子吃出好脑力

◎ 饮食也能作良方，
帮孩子击败负能量

◎ 妈妈爱心大作战，
助孩子决胜考场之巅

88道备考食谱
83道应考食谱
64道对症食谱
让孩子应试不愁！

◎ 掌握科学饮食，
激发孩子脑部活力

◎ 为孩子铺就
似锦前程

◎ 用美味和爱
给孩子的成长添动力

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



很滋补的 状元菜

杨霞荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

很滋补的状元菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5388-8577-4

I. ①很… II. ①甘… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258133 号

很滋补的状元菜

HEN ZIBU DE ZHUANGYUAN CAI

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 甘智荣 |
| 责任编辑 | 马远洋 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 伍 丽 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkebs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 200 千字 |
| 版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8577-4/TS·664 |
| 定 价 | 29.80 元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

PART

1

妙用饮食，“吃”出好成绩

营养是学习事半功倍的关键	002
考生的合理膳食原则	004
考生健脑减压四大法宝	008

PART

2

养在平时，吃出“状元”好状态

● 健脑益智

◉ 营养指导	012
◉ 食材推荐	012
◉ 健康小贴士	012
◉ 推荐食谱	013
薏米核桃粥	013
山药鸡丝粥	014
金针菇炒面	014
松仁黑豆豆浆	015
核桃芝麻豆浆	016
香蕉猕猴桃汁	017
猪肝炒花菜	018
黄豆焖鸡翅	019
鸡蛋水果沙拉	020
酸枣仁芹菜蒸鸡蛋	021
菠菜鱼丸汤	022
柠檬蒸乌头鱼	023
鲢鱼头炖豆腐	024

核桃虾仁汤	025
-------------	-----

● 提高记忆力

◉ 营养指导	026
◉ 食材推荐	026
◉ 健康小贴士	026
◉ 推荐食谱	027
白果腐竹米粥	027
杨桃香蕉牛奶	028
葡萄菠萝柠檬汁	029
四季豆玉米蛋炒饭	029
蛤蜊鸡蛋饼	030
葛根粉核桃芝麻糊	031
蒸鱼糕	032
什锦蒸菌菇	033
花生米芸豆炒腊肉	034
山药西红柿煲排骨	034
黄豆焖猪蹄	035



姜葱蒸小鲍鱼	036
雪菜黄鱼	037
核桃芝麻百合汤	038
鲜虾丸子清汤	039

● 缓解疲劳

◎ 营养指导	040
◎ 食材推荐	040
◎ 健康小贴士	040
◎ 推荐食谱	041

鲮鱼海苔粥	041
西红柿腊肠煲仔饭	042
山药杏仁银耳羹	043
香蕉草莓豆浆	044
苹果香蕉豆浆	044
猕猴桃菠萝汁	045
红枣蒸百合	046
蜜汁凉薯胡萝卜	047
洋葱蘑菇沙拉	048
蒸肉末酿苦瓜	049
鲈鱼老姜苦瓜汤	050
芦笋沙茶酱辣炒虾	050
黄豆木瓜银耳排骨汤	051

● 安神助眠

◎ 营养指导	052
◎ 食材推荐	052
◎ 健康小贴士	052
◎ 推荐食谱	053
小米黄豆粥	053

鲜藕枸杞甜粥	054
莲子葡萄干粥	055
桂圆百合茯苓粥	056
红枣花生莲子豆浆	056
莴苣绿豆豆浆	057
枸杞红枣莲子银耳羹	058
桂圆红枣藕粉羹	059
红枣黄花菜蒸鸡	060
西芹百合炒白果	061
太子参百合甜汤	062
红枣莲藕炖排骨	063

● 增进食欲

◎ 营养指导	064
◎ 食材推荐	064
◎ 健康小贴士	064
◎ 推荐食谱	065

菌菇蛋羹	065
酱爆藕丁	066
清炒地三鲜	067
松子胡萝卜丝	068
芦笋炒腊肉	069
五香酱牛肉	070
酱汁蒸虎皮凤爪	071
韭菜薹炒河虾	072
芋头煮鲫鱼	073

● 提高抵抗力

◎ 营养指导	074
◎ 食材推荐	074



◎ 健康小贴士 074

◎ 推荐食谱 075

鲈鱼西蓝花粥 075

核桃黑芝麻酸奶 076

素酿豆腐 077

鱼香笋丝 078

鲜菇蒸土鸡 079

荷香糯米鸡 079

灵芝核桃乳鸽汤 080

草菇虾米干贝汤 081

● 健脾养胃

◎ 营养指导 082

◎ 食材推荐 082

◎ 健康小贴士 082

◎ 推荐食谱 083

茯苓枸杞山药粥 083

玉米小米豆浆 084

红枣糯米莲藕 085

小土豆焖香菇 086

腊鸡腿烧土豆 086

西红柿鸡蛋炒牛肉 087

酸菜炖猪肚 088

陈皮红豆鲤鱼汤 089

● 明目护眼

◎ 营养指导 090

◎ 食材推荐 090

◎ 健康小贴士 090

◎ 推荐食谱 091

菠菜猪肝炒饭 091

鸡肝土豆粥 092

胡萝卜奶油糙米糊 093

胡萝卜猕猴桃汁 094

西蓝花豆饮 094

茼蒿黑木耳炒肉 095

韭黄炒牡蛎 096

菌菇烩海参 096

菊花猪肝汤 097

滋补“状元菜”，能量满满决胜考场

PART

3

● 考前第七天，安全第一

专家建议 100

温馨提示 100

推荐食谱 101

糙米牛肉粥 101

鸡蛋大米粥 102

豆腐胡萝卜饼 102

蜂蜜葡萄莲藕汁 103

猕猴桃苹果黄瓜沙拉 104



开心果西红柿炒黄瓜	104
蒸肉末白菜卷	105
虾仁炒豆芽	106
莲藕排骨汤	107

● 考前第六天，荤素适宜

专家建议	108
温馨提示	108
推荐食谱	109
莲藕炒秋葵	109
煎生蚝鸡蛋饼	110
桂圆木耳糖水	111
花生芝麻蒸茄子	111
鲜虾木耳芹菜粥	112
木耳黄花菜炒肉丝	113
花生碎骨鸡爪汤	114
黄豆马蹄鸭肉汤	115

● 考前第五天，清淡开胃

专家建议	116
温馨提示	116
推荐食谱	117
鸡汤菌菇焖饭	117
上海青鸡丝干贝粥	118
菌菇烧菜心	119
慈姑炒芹菜	120
彩椒山药炒玉米	121
茭白木耳炒鸭蛋	122
芝麻菠菜	123
花菜炒肉	123

● 考前第四天，规律饮食

专家建议	124
温馨提示	124
推荐食谱	125
黑米核桃浆	125
QQ糖鸡蛋布丁	125
红枣核桃米糊	126
白菜玉米沙拉	127
蚝油金针菇牛柳	128
木耳炒鱼片	129
青豆玉米炒虾仁	129
木瓜银耳汤	130
大麦猪骨汤	131

● 考前第三天，酸碱平衡

专家建议	132
温馨提示	132
推荐食谱	133
核桃蔬菜粥	133
枣仁莲子粥	134
芹菜猕猴桃梨汁	135
上海青海米豆腐羹	135
核桃香煸苦瓜	136
山药木耳炒核桃仁	137
洋葱猪皮烧海带	138
冬瓜银耳排骨汤	139

● 考前第二天，清热祛火

专家建议	140
------------	-----



温馨提示..... 140

推荐食谱..... 141

百合枣莲双黑豆浆..... 141

橄榄油芝麻苋菜..... 142

苦瓜炒豆腐干..... 143

冬瓜蒸鸡..... 144

丁香鸭..... 144

冰糖绿豆汤..... 145

青红萝卜猪骨汤..... 146

莲藕菱角排骨汤..... 147

● 考前一天，放松身心

专家建议..... 148

温馨提示..... 148

推荐食谱..... 149

莲子核桃桂圆粥..... 149

香蕉牛奶饮..... 150

胡萝卜大杏仁沙拉..... 151

肉末西芹炒胡萝卜..... 152

白灵菇炒鸡丁..... 153

牛奶莲子汤..... 154

木耳田七猪肝汤..... 154

鳕鱼蒸鸡蛋..... 155

黑芝麻杏仁粥..... 158

鸡油菜心..... 159

葡萄青瓜西红柿汁..... 160

青菜干贝烩口蘑..... 161

虾酱蒸鸡翅..... 162

核桃花生桂枣鲍鱼头..... 163

桂圆益智鸽肉汤..... 163

● 考试第二天，补充能量

专家建议..... 164

温馨提示..... 164

推荐食谱..... 165

腊鱼烧五花肉..... 165

胡萝卜炒牛肉..... 165

香菇蛋花上海青粥..... 166

杞枣煲鸡蛋..... 167

油焖笋尖..... 168

奶酪蘑菇粥..... 169

家常三鲜豆腐汤..... 170

牛蒡萝卜排骨汤..... 171

● 考试第三天，清补健脾

专家建议..... 172

温馨提示..... 172

推荐食谱..... 173

藕片荷兰豆炒培根..... 173

雪梨银耳牛奶..... 174

西瓜翠衣拌胡萝卜..... 175

蔬菜浇汁豆腐..... 175

苦瓜胡萝卜粥..... 176

专家建议..... 156

温馨提示..... 156

推荐食谱..... 157

芝麻蜂蜜豆浆..... 157

杂菇小米粥..... 158



花生莲藕绿豆汤	177
莲藕炖鸡	178

鸭血粉丝汤	179
-------------	-----

PART

4

对症调养，全面打败“负能量”

● 感冒咳嗽

◎ 科学饮食	182
◎ 饮食禁忌	182
◎ 推荐食谱	183
绿豆雪梨粥	183
红薯蜂蜜银耳羹	184
荔枝西红柿炒丝瓜	185
三鲜鸡腐	186
粉蒸鸭肉	187
糖醋鱼片	188
白及荸荠煮萝卜	189
苹果雪梨银耳甜汤	190
百合枇杷炖银耳	190
芦荟猪骨汤	191

● 肠胃不适

◎ 科学饮食	192
◎ 饮食禁忌	192
◎ 推荐食谱	193
莲子糯米糕	193
水蒸鸡蛋糕	194

粉蒸芋头	195
荷兰豆炒胡萝卜	196
蒜苗炒莴笋	197
山药莴笋炒鸡胗	198
萝卜炖牛肉	199
鱼头菠菜炖豆腐	200
山药胡萝卜鸡翅汤	201

● 考前焦虑

◎ 科学饮食	202
◎ 饮食禁忌	202
◎ 推荐食谱	203
莲子百合红豆米糊	203
百合莲子银耳豆浆	204
胡萝卜橙汁	205
金针菇拌黄瓜	206
黑蒜炒平菇	207
马蹄炒荷兰豆	207
芦笋鲜蘑菇炒肉丝	208
清蒸牛肉丁	209
椰汁咖喱鸡翅	209
酸笋烧福寿鱼	210



清润八宝汤	211
山药百合排骨汤	212
口蘑嫩鸭汤	213

● 头痛

◎ 科学饮食	214
◎ 饮食禁忌	214
◎ 推荐食谱	215
苹果牛奶粥	215
桂圆红豆豆浆	216
山药莲子米浆	217
苹果橘子汁	217
香菇豌豆炒笋丁	218
枸杞百合蒸鸡	219
香菇笋丝烧鲳鱼	220
西瓜翠衣炒虾米	221
莲子百合绿豆甜汤	222
黄鱼豆腐鲜汤	222
核桃栗子瘦肉汤	223

● 失眠

◎ 科学饮食	224
◎ 饮食禁忌	224
◎ 推荐食谱	225
黑芝麻牛奶粥	225
莲子奶糊	226
莲枣红豆浆	226
荷兰豆炒香菇	227

冬菜蒸牛肉	228
茄汁鱿鱼卷	229
香蕉牛奶甜汤	230
西红柿蔬菜汤	231
桂圆红枣银耳炖鸡蛋	231
莲子百合干贝煲瘦肉	232
牛奶枸杞莲子百合煲鸡	233

● 中暑

◎ 科学饮食	234
◎ 饮食禁忌	234
◎ 推荐食谱	235
百合莲子绿豆浆	235
笋尖炒肉片	236
西瓜翠衣炒鸡蛋	237
冰糖梨子炖银耳	238
消暑大米绿豆汤	239
海带豆腐冬瓜汤	239

● 痛经

◎ 科学饮食	240
◎ 饮食禁忌	240
◎ 推荐食谱	241
红糖山药粥	241
黑豆猪肝汤	242
当归黄芪红枣煲鸡	243
益母草鸡蛋饮	244
玫瑰益母草调经茶	245
当归红枣猪蹄汤	246

PART

1

妙用饮食， “吃”出好成绩

孩子正处在身体快速发育阶段，巧用一日三餐的饮食调养，为其提供充足而全面的营养，不仅可以促进其身体的正常发育，还能开发智力，在学业上助他一臂之力哦。



营养是学习事半功倍的关键

学习有方，贵在“营养”。想要孩子取得良好的学习成绩，良好的智力是基础。而要充分开发智力，为孩子提供充足全面的营养则是关键。父母掌握营养滋补的秘诀，在日常饮食中给孩子重点补充其身体及智力发育所需的营养素，学习自然事半功倍。



● 考生营养——值得关注的问题

学生在学习的时候，大脑常常处于思考和记忆的状态下，身体能量消耗大，特别是在备考和考试期间，神经高度紧张，心理压力大，再加上生活规律有时会被打乱，导致身体和心理的状态都不佳，这个时候，适时补充营养尤为重要。充足的营养可以补充身体所需的各种营养素，为其身体补充能量。而且一些特效的食材还可以缓解孩子的紧张情绪，帮助其减轻学习和考试的压力。同时，合理的营养搭配，可以给大脑提供大量的营养素，缓解疲劳，提高记忆力，使学习效率更高。

● 考生不可缺少的营养素

1. 蛋白质，让考生更聪明

蛋白质是脑细胞的主要成分之一，也

是脑细胞兴奋和抑制过程的物质基础，如果蛋白质的供给不足，会影响脑细胞的新陈代谢，影响大脑的思考和反应能力。因此，考生要保证蛋白质的摄入，最好多食用含优质蛋白的食物，如鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等。

2. 脂肪，提高记忆力的关键

脂肪中的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、DHA、EPA等不饱和脂肪酸，对脑细胞和神经的发育起着极为重要的作用，其中DHA被誉为“脑黄金”。它是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸，且是大脑的重要构成成分，适量摄入可以改善大脑的功能，增强记忆力。专家建议，考生每天DHA的摄入量应不低于220毫克。DHA广泛存在于海产食物中，特别是金枪鱼、鲑鱼、三文鱼、沙丁鱼等鱼类，日常可多

选择这些鱼类进补。

3.糖类，补充大脑能量

糖类是维持生命活动所需能量的主要来源。人体摄入的糖类经消化后大多以葡萄糖的形式被人体吸收，而葡萄糖是诸多糖类中唯一一种能够为大脑提供能量的物质。如果糖类摄入不足，大脑所需的葡萄糖会出现供应不足的情况，容易出现精神不集中、思维和语言迟钝、头昏嗜睡、躁动易怒等症状。因此，适量补充一些糖分很有必要。

4.维生素，增强脑细胞活力

维生素是促使大脑将食物营养变成智力活动的能量，没有它们，再好的营养成分也很难被人体吸收利用。如B族维生素能够维持神经系统的正常运作，促进脑部血液循环；维生素C是神经传递介质的重要组成部分，大脑接受外来刺激、向外发布命令是否灵敏，都有赖于它，同时它还具有很好的抗焦虑作用；维生素E可以保持脑的活力，避免大脑早衰，是大脑的“保护剂”。蔬菜、水果、坚果和粗粮都富含维生素，家长在安排孩子的每日饮食时应保证足够的摄入量。

5.矿物质，为身体注入能量

矿物质是人体必需的七大营养素之一，但它在体内不能自行合成，只能通过外界获取。对于考生来说，重要的矿物质包括钙、铁、锌等。钙是一种天然的镇静剂，能抑制大脑异常兴奋，帮助孩子集中注意力；大脑的一切活动有赖于氧气的供给，而铁是运送氧气的重要参与者，如果缺铁的话，会导致运输给大脑的氧气减少，进而影响到大脑功能；而锌能使大脑精力集中，思维敏捷，同时增强记忆力。含钙丰富的食物有豆腐、牛奶、虾皮、海带等，含铁丰富的食物有肝脏、蛋类、动物血、菠菜等，含锌丰富的食物有牡蛎、牛肉等。

6.膳食纤维，让身体更轻松

考生在学习期间经常坐着，锻炼时间少，容易出现消化不良、便秘等问题。膳食纤维能刺激肠胃蠕动，帮助食物消化，还能缩短粪便在肠道的停留时间，防止便秘，同时还能将体内留存的毒素带到体外，减轻身体的负担，让身体更轻松。考生每日需摄入15~20克膳食纤维。富含膳食纤维的食物有大麦、燕麦、黄豆、胡萝卜、笋、红薯、紫薯、芹菜等。



考生的合理膳食原则

不同的人群，需要的营养物质不尽相同，因此为其设计的营养食谱也应有所不同。对于学生而言，他们需进行大量的脑力活动，为其安排合理的膳食，重点应该放在补充大脑营养、开发智力、增强记忆力，以及缓解压力上。



● 保持持续平稳的血糖水平

当机体糖分供应不足时，大脑由于缺乏能量，易感觉疲惫、头晕、失眠、注意力涣散、健忘，甚至会造成脑细胞的损害；而当机体摄取过多的糖分则有可能造成反应迟钝、集中力下降。学生的课业任务重，尤其是在考试期间，大脑的能量需求也较高，因此保证充足的能量供给十分重要，但也需注意糖类摄入不宜过量，以免适得其反。

与此同时，有的食物在进入人体后，糖类释放较快，会使血糖突然升高，使人体迅速获得能量，但也容易饥饿，甚至引起脂肪堆积；而有些食物可持续、平稳地释放能量，维持身体、大脑的正常运转。因此，对于需要维持持续平稳的血糖水平的考生而言，可选择全麦食物、蔬菜、豆类、水果等食用。

● 适量补充健脑营养素

1.必需脂肪酸

人体必需脂肪酸，即不饱和脂肪酸，包括亚油酸和亚麻酸。必需脂肪酸具有提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维力的作用，其中 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸是大脑和脑神经的重要营养成分，摄入不足将影响考生的记忆力和思维力。

人体必须通过食物摄取必需脂肪酸，除了植物油外，考生平时还可以坚持每天食用适量核桃、松仁等坚果。同时，考生家长可在平时适量选择亚麻油和紫苏油，以补充 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸。需要注意的是，不饱和脂肪酸极易氧化，食用时应适量增加维生素E的摄入量。

2.卵磷脂

卵磷脂是合成乙酰胆碱（记忆素）的主要成分。乙酰胆碱，是大脑内的

一种信息传导物质，大脑内乙酰胆碱的含量越高，传递的速度就越快，记忆力就越强。同时，脑神经细胞中卵磷脂的含量约占其质量的17%~20%。因此，卵磷脂具有增强记忆力、营养大脑、消除疲劳等功效。卵磷脂含量丰富的食物莫过于蛋黄和鱼类，尤其是沙丁鱼。另外，大豆、芝麻、蘑菇、山药、动物肝脏等食物中也含有丰富的卵磷脂。补充卵磷脂时需注意，搭配富含烟酸、维生素B₁、维生素B₁₂、维生素C的食物一同食用，增强记忆力的功效会更明显，但卵磷脂不耐热，烹饪食物最好控制温度在50℃以内。

● 合理安排一日三餐

在一天的饮食中，早餐非常重要。不论是平时的学习还是考试期间，学生每天都要吃好吃早餐，不可空腹，否则容易出现低血糖晕厥现象。由于考生早晨起床较早，食欲一般不太好，建议家长准备体积较小、热量高且易消化吸收的食物，如鸡蛋、牛奶、粥、面包等。

中餐是一天的主餐，一上午的脑力活动使得考生能量消耗很大，因此，中餐一定要吃饱吃好，可以多选择肉类、豆制品、鸡蛋、虾等，这样可以保证摄入足够的热量和营养素，为下午的考试提供充足的能量。

晚餐宜清淡一些，因为晚饭过后人体能量消耗相对较小，可吃一些易消化的鱼类、鸡肉和豆制品，适量搭配蔬菜、水果等，这些食物既容易消化，又能满足考生身体所需。

临近考试，很多考生感觉压力大，胃口也不好，可以在保证营养足够的基础上，采用少食多餐的方式，将一日三餐变为一日四餐或五餐。另外，考生在考试前一般会复习得较晚，也会感到有些饿，家长不妨在晚间为孩子备一点牛奶、面包或鸡蛋等，不仅可以补充营养，还可起到安神助眠的作用。

● 适当吃些粗粮

粗粮中含有较多的膳食纤维，且由于加工简单，表皮中大量的维生素B₁保留了下来。对于考生来说，一方面，维生素B₁本身能增进食欲，另一方面，维生素B₁还可以帮



助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。因此，适当吃一些粗粮，如谷类中的玉米、小米、燕麦、荞麦、麦麸以及各种豆类，对孩子的身体和学习都有好处。

专家建议，考生可以在晚餐时以粗粮为主食，且吃粗粮后要多喝水，因为粗粮中的膳食纤维需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。此外，对于平时以细粮为主的人来说，为了帮助肠道适应，增加粗粮的进食量时，应该循序渐进，不可操之过急。



● 饱腹零食要选对

学习和考试期间，身体对能量的消耗增加，孩子容易产生饥饿感。因此，三餐之余家长还可以为孩子准备一些零食，以备不时之需。

在零食的选择上，学生可以多选择水果、酸奶、传统糕点及坚果作为零食，但坚果类食物不能吃太多，一周两三次即可。同时，还应少吃或不吃甜食、薯片、烤肠、炸鸡、果冻、蜜饯等食物。

此外，两餐之间是吃零食的最佳时间，即上午10点和下午4点，且餐前1小时内尽量不要吃，以免影响正餐食量。

● 日常饮品严把关

学生每天应保证摄入1500~2000毫升的水，以满足身体的需要。因为水分充足才能确保血液循环顺畅，大脑工作所需的氧才能得到及时供应。

对于人体而言，温开水是最好的饮品，不可用饮料代替，特别注意少喝碳酸饮料。首先，碳酸饮料含糖量普遍偏高，很容易让人发胖；其次，碳酸饮料中有高磷酸，这种物质会影响钙质和铁质的吸收，长期大量饮用会导致龋齿和骨质疏松，影响青少年生长发育；最后，碳酸饮料或多或少含有咖啡因，长期饮用会产生心理依赖。此外，学生也不要经常喝冰镇过的开水，以免降低消化系统的抵抗力，引发腹痛、腹泻等问题。

有些孩子喜欢通过喝咖啡来提神，这也是不可取的。一方面，如果是在平时的学习中，经常喝咖啡会使孩子神经兴奋，可能影响晚间的睡眠；另一方面，考试期间更加不宜喝咖啡，因为咖啡有利尿的作用，会导致尿频，影响考生的临场发挥。除了温开水，家长可为孩子每天准备一杯牛奶或豆浆，果汁亦是不错的选择。



● 走出饮食误区

1. 盲目信赖“益智”保健品

很多家长为了让孩子考上好学校，常常给孩子购买各种补脑保健品。其实，各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素，只要合理安排饮食，就能满足身体的需要。

2. 大鱼大肉更营养

为了给孩子好的营养，很多家长在考前让孩子大补特补，这种做法不仅收不到好的滋补效果，还可能因为临时改变原本的饮食习惯，给身体带来负担。且大鱼大肉等过于营养的食物不易消化，会给肠胃带来不适，甚至影响孩子的睡眠。

3. 花样新菜能开胃

为了让孩子多吃一点，家长会变着花样做一些新菜，特别是在考前，这是不对的。临考前和考试期间，孩子饮食不要做太大的变动，也不要选用新食材，特别是对肠道功能不佳的孩子，新食材易导致过敏和不耐受。

4. 吃得太饱或太少

一日三餐如果吃得顿顿饱，会使血液过久积存于胃肠道，易妨碍大脑发育。更严重的是，饱食可诱发大脑中一种叫作纤维芽细胞生长因子的蛋白质大量分泌，促使血管细胞增殖、官腔狭窄、加重脑缺氧；但如果三餐进食太少，甚至处于半饥饿状态也会伤脑。长期进食过少的孩子，其体重比正常体重低30%，大脑形态也有一定的萎缩。因此，吃得太饱或太少都对大脑发育不利，每顿吃七八分饱为好。

5. 常吃零食

吃太多零食，一方面会使胃肠道经常处于紧张状态，导致考生精神不振、昏昏沉沉，从而影响学习备考的效率；另一方面，油炸或膨化食物中含有一定的有毒物质，不仅损害身体健康，还会影响孩子智力的发育。因此，应尽量少吃或不吃不健康的零食。

6. 吃得太咸

有些考生胃口不好，家长就加重菜肴口味，但吃得过咸会导致人体内钠离子浓度过高，使考生易患感冒、胃炎等疾病。一天的摄盐量应控制在6克之内。

