

让饮食 为考试加分

RANGYINSHI
WEIKAOSHIJIAFEN

好成绩可以吃出来

邓琼芳◎编著

吃出健康✓

吃出状态✓

吃出高分✓



科学出版社
www.sciencep.com

让饮食 为考试加分

RANGYINSHI
WEIKAOSHIJIAFEN

好成绩可以吃出来



邓琼芳◎编著



科学出版社
www.sciencep.com

内 容 简 介

在应试教育制度下,成绩对于考生意义重大。帮助考生备考,使考生考出理想的成绩,成了每位家长最迫切关心的事情。为此,我们策划、编写了本书。

本书全方位地解读饮食与考生的身体状态、备考效率之间的联系,从考生自身所需的营养元素和考生膳食平衡等角度全方位地为考生制定出科学的饮食原则,指导考生饮食搭配。本书不仅重视向考生家长阐释考生饮食的理论,更注重实际的可操作性。本书在绝大多数章节里都精心地为考生设计饮食方案,旨在从实际操作的角度帮助考生家长为考生提供更科学的饮食,帮助考生提高考试效率,考出好成绩。

本书适合中、高考学生及家长阅读。

图书在版编目(CIP)数据

让饮食为考试加分/邓琼芳编著. —北京:科学出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-03-028748-9

I. ①让… II. ①邓… III. ①中学生—食品营养: 合理营养

IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 163840 号

责任编辑: 代义国 陶丽荣 / 责任校对: 柏连海

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 天之赋设计室

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 10 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2010 年 10 月第一次印刷 印张: 14 1/4

印数: 1—5 000 字数: 220 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<双青>)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62135517-2037

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前言

中 高考对于孩子的重要性不言而喻，考试的结果对孩子的未来也有着深远的影响。因此，可以认为在孩子即将参加中、高考的家庭中，孩子将成为全家重点保护对象。每个家长都希望能够尽自己最大努力帮助孩子做好备考工作，让孩子能够考出自己的最佳成绩。特别是在孩子的饮食上，家长往往费尽心思，以期保证孩子的营养补给，避免“后勤”问题拖了孩子备考的后腿。

家长的这个想法是正确的。合理的饮食不但可以保证考生的身体所需的各种营养素，而且还可以调理考生的身体，提高考生的备考状态。可以说，科学的饮食能够为考生的成绩“加分”。

可是遗憾的是，大多数家长意识到了饮食对于考生的重要性，但却因为不懂得如何科学地为孩子配餐，结果不但没有让饮食成为考生备考的“帮手”，反而由于饮食问题影响了考生备考。

正因如此，我们策划了这本书，旨在帮助考生家长科学地为考生配餐，让饮食为自己孩子的考试加分。与此同时，本书还将帮助家长把好考生饮食的安全大关，不要让饮食问题耽误了考生的备考。为此，全书分为以下六部分。

好成绩可以“吃”出来

本部分是从整体上介绍饮食对于考生备考的重要性，提纲挈领地指出考生在备考期间的饮食原则，让家长能够在总体上把握好孩子备考期间的饮食。

四季备考，“吃”出好身体

本部分是本书匠心所在。考生备考是一个漫长的过程，需要很长的时间。这期间历经秋、冬、春、夏，每一时期考生需要的营养补充都不尽相同。所以这一部分就是帮助家长为考生准备合理的饮食，以保证考生的

营养供给。

妙用饮食，调出“好”状态

考生在备考期间，都会出现疲劳、失眠、情绪低落等问题，这些情况会严重影响到考生的备考。本章针对考生可能出现的种种问题，帮助家长用饮食来调理考生的身体和状态，让考生远离对备考不利的各种因素。

决胜考场，“吃”出好状态

有道是，十年磨剑，霜刃将试。考试期间，考生的饮食最为重要。本部分是精心为考生家长准备的“考生考试期间的饮食指南”。它针对考生在考试的几天内的心理、生理上的不同状态，帮助家长为孩子准备出最佳饮食方案，提升考生在考场上的状态，让考生发挥出最高的水平。

别让“嘴巴”耽误了考试

这里向考生家长介绍在备考期间考生要注意的一些饮食问题，以防止因为饮食不当而影响了孩子的备考、考试状态。

要想吃得好，原料要选好

这一部分也是考生备考过程中有关饮食方面的一个关键的内容。原料的质量直接影响食物的质量。有时候，家长为孩子准备了最佳的食谱，但由于原料采购不当，便对孩子的备考产生了消极影响。因此，家长切不可对此大意，以免酿成大错。

科学的饮食搭配，不但可以补充考生身体所需的各种营养素，而且还能提升考生的备考和考试状态。因此家长有必要在考生的饮食上多花一些心思，根据孩子的具体情况，给孩子配出最优的饮食方案，让饮食为考生加分！

目 录

第一章 好成绩可以“吃”出来..... 1

考生需要充足的营养 1

考生食物的营养价值 7

考生的膳食平衡方略 11

考生用餐的总体原则 17

用饮食提升备考效率 21

第二章 四季备考, “吃”出好身体..... 26

考生秋季备考的饮食原则 26

考生冬季备考的饮食原则 39

考生春季备考的饮食原则 52

考生夏季备考的饮食原则 65

第三章 妙用饮食, 调出“好”状态..... 79

缓解考生的精神压力	79
排解考生紧张的情绪	82
消除考生的精神疲劳	86
平息考生的焦躁易怒	89
走出情绪低落的死角	92
解除考生的睡眠问题	96

第四章 决胜考场, “吃”出好状态..... 100

考前第七天, 安全摆首位	100
考前第六天, 营养要全面	105
考前第五天, 多少要适宜	109
考前第四天, 酸碱需平衡	115
考前第三天, 忌暴饮暴食	120
考前第二天, 清热去火很关键	125
考前一天, 放松是关键	130

考试第一天，保持头脑清醒	136
--------------------	-----

考试第二天，保证体力充沛	142
--------------------	-----

考试第三天，重在清补健脾	148
--------------------	-----

第五章 别让“嘴巴”耽误了考试..... 158

不良习惯坏处多	158
---------------	-----

不宜食物须审慎	166
---------------	-----

饮食不当影响大	178
---------------	-----

第六章 要想吃得好，原料要选好..... 192

杂粮瓜果细细挑	192
---------------	-----

肉食蛋类看仔细	199
---------------	-----

日常饮品把好关	206
---------------	-----

采购调味品学问大	213
----------------	-----



第一章

好成绩可以“吃”出来

↓ 考生需要充足的营养

备考考生可以说是整个社会中最消耗脑力的人群，因此考生脑营养的供给就显得十分关键。合理的饮食可以充分补充考生大脑所需的各种营养素，确保考生处于良好的学习状态，提高考生的学习效率，为考试做好充分的准备。



备考专家有话说：

专家甲

备考期间，巨大的学业压力和快速的生活节奏，会迫使考生的大脑不得不长时间处于高度紧张的状态，不断地进行超强度的运转。在这种情况下，考生的大脑对于能量的消耗是巨大的。如果大脑的营养供给跟不上消耗的节拍，那么考生就容易出现精力不足、注意力难以集中及头晕脑涨的现象，甚至还会出现暂时的低血糖、失眠、神经衰弱等症状，这些都会严重影响考生备考的质量。

专家乙

的确如此，营养补给可以说在很大程度上决定了考生备考的效果。现如今，很多考生的家长也意识到了这一点，他们在考生的“后勤补给”上下了很大工夫，但是效果却未必好。比如说，不少家长给考生准备了大鱼大肉，盲目“恶补”，结果考生体重剧增、胃口变大，倒影响了备考。更有一些家



长为考生买各种“健脑液”、“安神液”等脑营养补品，这种做法的最终结果也往往是：钱没少花，收效甚微。

专家丙

现在，市场上的很多所谓的“脑营养补品”并不能补充大脑所需的营养，而且其中一些“补品”含有兴奋剂或是类似于激素的成分，它们只能在短时间内刺激大脑，使大脑兴奋，但时间一长，这种刺激就不起作用了。而且这些含激素类的补品，还会影响人的内分泌系统、扰乱人体的生物钟，反而最终产生了负面作用。

专家丁

所以，给考生补充营养，要在合理饮食中下足工夫。考生只有在日常饮食中摄取充足的营养，才能保证大脑良好的运转，有个好的备考状态。



营养博士小课堂：

营养是肌体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，转变为可供人体能量的整个过程的总称。从营养科学来说，就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素指的是维护肌体健康以及提供生长发育和体力需要的各种饮食所含的营养成分。

考前复习阶段是高度集中的脑力劳动。这段时期由于思维活动过程加强，细胞内物质及神经介质消耗增多，导致情绪紧张。交感神经兴奋性加强，肾上腺素及去甲肾上腺素分泌增多，脉搏增快，血压增高，新陈代谢增强，各种营养素需求量增大。因此，考生应在维持充足能量和氧的基础上，增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素A、B族维生素、维生素C及铁等营养素供给量。



饮食顾问支妙招：

考生的营养供给最主要的就是要做到营养平衡。考生从食物中摄入的能量要



与身体消耗的能量相当。中高考考生都还处于长身体的时期，再加上紧张的学习，对能量、营养素的需求很大，因此，考生的膳食可适当增加含蛋白质和钙元素丰富的食物。

1. 食物多样性

要想保持考生的营养平衡，首先就要做到食物多样性。多样化的食物包括谷、薯、肉、蛋、乳、豆、蔬菜、水果、油脂等种类。所选择食物的种类越多，品种越丰富，从中获得的营养素就越全面。不同食物的营养素各不相同。只有食物多样化，才能满足身体各个方面的需求。

2. 搭配比例要合理

考生饮食的食物搭配也是极为重要的，比例一定要合理。谷物、鱼、肉、蛋类、乳、豆类、蔬菜、水果和油脂要按照平衡膳食的比例要求搭配好。考生要多吃谷类食物，以供给充足能量，保证禽、鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜供给，满足身体对蛋白质、钙、铁的需要。



知识点衔接：

营养素的生理功用

在这里，有必要向各位家长介绍一下各种营养素对于人体所起到的作用，以便于家长在把握考生的饮食时，能够对各种营养供给了然于胸。

通常，营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐（矿物质）、维生素、纤维素和水。这7类营养素在人体内各司其职，各显神通，相互协调，又相互制约，共同完成人体的各种生理活动。

1. 蛋白质

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质，机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与，没有蛋白质就没有生命。蛋白质由氨基酸构成，食物蛋白质中的氨基酸有20多种，其中有8种氨基酸是人体无法自己合成而必须由食物供给的，称为必需氨基酸。富含必需氨基酸且品质优良的蛋白质称为完全蛋

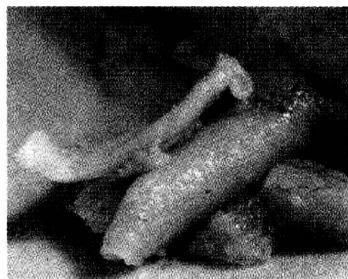


白质；缺乏必需氨基酸或者含量很少，不能维持肌体正常健康的蛋白质称为不完全蛋白质。

蛋白质的主要生理作用表现在6个方面。

- 1) 构成和修复身体各种组织细胞；
- 2) 构成各种酶、激素和抗体，实现人体的新陈代谢；
- 3) 维持正常的血浆渗透压，使血浆和组织之间的物质交换保持平衡；
- 4) 供给肌体能量；
- 5) 维持肌体的酸碱平衡；
- 6) 运输氧气及营养物质。

2. 脂肪



脂肪

脂类是油、脂肪、类脂的总称。食物中的油脂主要是油和脂肪，一般把常温下是液体的称作油，而把常温下是固体的称作脂肪。脂肪由脂肪酸构成，分为中性脂肪和类脂。

(1) 中性脂肪

通常来说，中性脂肪对人体的生理作用有如下6点。

- 1) 供给肌体热能；
- 2) 促进脂溶性维生素的吸收；
- 3) 提供人体必需的脂肪酸；
- 4) 在人体内起到保温、防震作用；
- 5) 构成身体组织和生物活性物质，如细胞膜的主要成分，形成磷脂、糖脂等。
- 6) 能改善食物的感官性状，具有饱腹感的作用。

(2) 类脂

类脂是构成人体组织细胞的重要成分，类脂占人体重量的5%，是组成细胞膜和原生质的成分，主要包括磷脂、糖脂、固醇。类脂可以在体内合成，它受膳食、活动量等影响小，故称“基本脂”或“固定脂”。



3. 糖类

糖类物质因含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧的比例又和水相同，故称之为碳水化合物。糖类分为单糖、双糖、多糖三类。

在人体中，糖类的主要生理作用表现在5个方面。

- 1) 提供热能；
- 2) 参与肌体多种代谢活动；
- 3) 保肝解毒；
- 4) 帮助脂肪代谢；
- 5) 节约蛋白质。

4. 无机盐

无机盐即矿物质，是构成人体所必需的各种化学元素的总称。其中含量较多的元素称为宏量元素，包括钙、磷、钾、钠、氯等；含量少于体重的0.01%的元素被称为微量元素，包括铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、铬等，尽管微量元素在体内含量少，但对于人体的营养和功能却是很大的。

在人体中，矿物质的主要生理作用表现在如下7个方面。

- 1) 构成人体组织；
- 2) 维持电离平衡；
- 3) 维持组织细胞渗透压；
- 4) 维持肌体的酸碱平衡；
- 5) 维持神经、肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性；
- 6) 构成体内生物活性物质，参与酶系统的激活；
- 7) 参与人体代谢。

5. 维生素

维生素又名维他命，是维持人体生命活动所必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素有的不能在体内合成，有的则合成量不足，因此必须由食物供给。

维生素种类较多，均以维生素原的形式存在于食物中。通常，维生素分为脂溶性和水溶性两大类。

脂溶性维生素只能溶解于脂肪和有机溶剂，不溶于水。脂溶性维生素在体内排泄速度较慢，如果摄入过多，可在体内蓄积，甚至可引起中毒。

1) 脂溶性维生素包括：维生素A，促进细胞的增殖和生长，保护各器官上皮组织结构的完整和健康，维持正常视力；

维生素D，维持正常的钙、磷代谢，对骨骼的正常发育有极其重要的作用；

维生素E，对维生素A具有保护作用，参与脂肪的代谢，维持内分泌的正常机能，使性细胞正常发育，能够提高繁殖性能；

维生素K，维持血液正常凝固所必需的物质。

水溶性维生素只能溶于水，不溶于脂肪和有机溶剂。绝大多数水溶性维生素进入人体后以辅酶或辅基的形式发挥作用。人体不能大量储存水溶性维生素，所以人体必须每日从膳食中摄取水溶性维生素，以满足机体的需要。

2) 水溶性维生素包括：B族维生素，推动体内代谢，是把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量的不可缺少的物质；

维生素C，促进胶原物质的合成，促进新陈代谢。

6. 纤维素

纤维素是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化的酶所分解的多糖类物质。

纤维素的生理作用表现在如下3个方面。

1) 通便。纤维素有很强的吸水能力，可以增加肠道中粪便的体积，促进肠蠕动；

2) 帮助食物的正常消化吸收。促进肠道消化液的分泌；

3) 降低血清胆固醇，防止动脉硬化及胆结石的形成。

7. 水

水是人体不可缺少的组成部分，占成人体重的 $2/3$ ，它能够维持人体正常的生理活动，一旦机体失去20%的水分，就无法维持生命。

水对人体的生理功能表现在如下4个方面。

1) 水是人体体液的主要组成部分；

2) 水充当各种营养素和物质运输的介质；



- 3) 水参与肌体的各种代谢, 帮助肌体消化食物、吸收营养、排除废物;
- 4) 水作为各种营养成分的溶质。

考生食物的营养价值

营养可以影响考生的思维能力和感知能力, 营养状态的好坏会直接决定考生的备考状态和备考质量。考生的营养供给主要依靠食物, 因此, 有必要了解各种食物的营养价值。知道每种食物里面主要包含什么样的营养, 才能有针对性地补充相应的营养, 使考生更具活力和创造力。



备考专家有话说:

专家甲

现在的考生家长, 无一不意识到要给考生补充足够的营养, 而且很多家长也都了解各种营养元素对人体所起到的作用。但是到具体操作上, 就不知道该给考生吃什么了。那么, 为什么会出现这种情况呢? 主要是由于家长们不清楚各种食物究竟富含哪些营养元素。

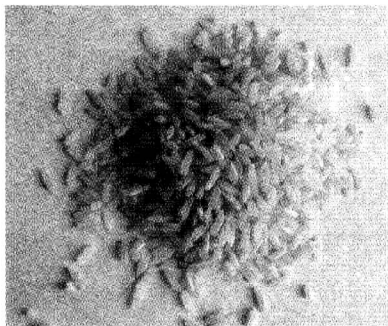
专家乙

有个别的家长, 就是因为不了解各种食物的营养, 结果给考生准备的食物不但补充不了考生身体所需的营养, 有时甚至会适得其反, 吃出问题来。因为单一的营养过剩, 对人体有害无益。因此家长在保证考生的营养供给之前, 应该先搞清楚各种食物中富含的营养素, 避免出现营养补充不均衡的情况。



营养博士小课堂:

在这里, 营养博士要向为大家介绍各种食物中所富含的营养素, 以便家长可以有针对性地为考生补充营养。



大米

1. 粮谷类食物

粮谷类食物包括大米、面粉、玉米、小米等。粮谷类食物是人们平常吃的最多的食物，我们身体中80%左右的热能和50%左右的蛋白质、相当比重的B族维生素和矿物质来自粮谷类食物。

粮谷类食物含有大量的蛋白质，但脂肪含量极低，在仅有的这些脂肪当中不饱和脂肪酸、植物固醇和卵磷脂比例较高。粮谷类食物还含有丰富的B族维生素和维生素E，遗憾的是，在碾磨、搓洗、淘洗的过程中，这些维生素很容易的流失掉。此外，粮谷类食物还含有一定量的磷、钙、铁等矿物质。总的来看，面和杂粮的营养素含量普遍高于稻米类食物。

2. 豆类食物

豆类食物可以分为两大类：一类是大豆类，包括黄豆、黑豆、青豆等，它们普遍高蛋白、高脂肪；另一类是除大豆以外的其他豆类，如绿豆、赤豆等，这些豆类含有丰富的碳水化合物，也含少量的蛋白质和脂肪。

豆类中还含有多种蛋白酶抑制剂、不饱和脂肪酸及酚类化合物等，对亚硝胺的形成有抑制作用。豆类中的钙、磷、铁、锌等无机盐及D族维生素的含量明显高于大米、面粉和玉米等谷类食物。豌豆中的维生素B，含量居各种粮食之首。

豆类是典型的健脑食品，其富含的谷氨酸是大脑赖以活动的主要物质，可以起到兴奋或抑制脑神经细胞的重要作用。

3. 蔬菜、水果

蔬菜、水果中含有丰富的纤维素、果胶和有机酸；同时，蔬菜、水果类是维生素和矿物质的重要来源。

4. 肉类食物

这里将肉类食物细分为畜肉类、禽肉类、水产类。



蔬菜



畜肉类含有大量的完全蛋白质，其化学组成与人体极为接近，脂肪含量也非常高。一般来说，猪肉含脂肪较多，牛、羊、兔肉较低。另外，畜类肝脏和肾脏含有丰富的铁，以及丰富的维生素A、维生素D和B族维生素，是良好的维生素来源。

禽肉类含大量优质的蛋白质，但脂肪含量相对较少。禽肉内富含钙、磷、铁等矿物质，维生素含量也较为丰富，尤其是维生素A、维生素D和B族维生素。禽肉还含有一定量的具有抗氧化作用的维生素E，可增强人体的保护功能。

水产类同样是高蛋白高脂肪，而且质量很高，多是人体必需氨基酸。水产品的无机盐含量丰富，以磷、钾为多，微量元素有铁、锌、锰等。海产品中富含碘、钴、硒等，像河蟹、海蟹等水产品还含有丰富的维生素B₂，是其他肉类食品所不及的。

5. 蛋类食物

蛋类中含量最丰富的就是蛋白质，此外还有脂肪、维生素和矿物质等。

不管哪种蛋类食物，蛋白质主要集中在蛋清里，而脂肪则主要集中在蛋黄里。鸡蛋中蛋黄的脂肪含量可达33.3%，而蛋清中的脂肪含量就比较少。蛋类中的维生素也主要集中在蛋黄中。除此之外，蛋黄中还含有大量的铁质和很高的胆固醇。

6. 乳制品

乳制品中蛋白质含量较高，均含有全部必需氨基酸。乳制品中的脂肪含量同样也很高，且呈高度分散状态，易于消化吸收，它还含有

人体所必需的脂肪酸、卵磷脂等。牛乳中矿物质以钙、磷、钾为主，而且吸收率很高，所以喝牛奶是补钙的好方法。乳制品中几乎含有一切已知维生素，如维生素A、维生素D、维生素



牛奶

C、维生素B₁、维生素B₂和尼克酸等，以维生素A、维生素B₂最为突出，在这一点上，其他食物望尘莫及。