

家有考生 咋调理

考前饮食巧搭配

吃出好状态



柏顺工作室 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

家有考生咋调理

——考前饮食巧搭配 吃出好状态

柏顺工作室 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

家有考生咋调理:考前饮食巧搭配 吃出好状态/柏顺工作室编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-5640-0435-5

I. 家… II. 柏… III. 学生-营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000780 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(发行部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

电子邮箱 / chiefedit@bitpress.com.cn

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷责任有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 5.5

字 数 / 150 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 28.00 元

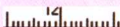
版式设计 / 唐淑荣

责任校对 / 张 宏

责任印制 / 李绍英

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言



献考证：

陈威平。主治
弱，胆寒。久食
玄芝。生山谷。

补石胆。益气力

养发等功用，说



大脑是学习记忆贮存知识的宝库，考试是检验大脑贮存知识的量及综合应用知识的能力，因此膳食调理、补充营养的主要对象就是脑。

脑组织的代谢十分活跃，需要大量营养素的供给，但其不能贮存能量和更多的营养素，要保持大脑良好的记忆和快捷的思维，就必须发挥食物功能优势，为其准备充足的营养素。

那么哪些营养素和考生的关系最密切呢？本书将为你揭开这个谜底，例如：维生素A可增强大脑判别能力；维生素D是脑组织活动的得力“助手”；维生素B族既是“助手”又促进糖代谢，保证大脑能量供给，利于克服倦怠、疲劳感，并令人反应快、思维清晰，保持优良记忆力；维生素E可以有效地抑制脑组织中的必需脂肪酸细胞的衰退、坏死，以延长生命期，维护大脑健康旺盛的工作活力。

但有些营养素摄入过量也会影响到考生的健康，所以家长调理考生时还不能盲目滥补，补过了就成了画蛇添足！考场如战场，打仗需练兵，作为家长一定要做好后方的支援，动起手来为他们做最好的调理吧！

调理考生一般要遵循以下几个原则：

一、保证脑细胞的重要热能来源，注意以大米、面粉、玉米及小米等为主食，保持日营养均衡，因为粗粮中也含有考生最需要的营养。

二、均衡地摄入蛋白质，蛋白质是由20多种氨基酸组成的，在饮食中

对蛋白质的需要，实际上就是对氨基酸的需要。氨基酸分为非必需氨基酸和必需氨基酸。必需氨基酸，指人体不能合成或合成速度远不能适应人体需要的一类氨基酸，包括：异亮氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸。根据这8种必需氨基酸的含量，蛋白质可分为完全蛋白质和不完全蛋白质：完全蛋白质 又称优质蛋白质，指含有足够营养成分的全部必需氨基酸，既能维持生命，又能促进生长，如牛乳、牛肉、鸡蛋、鱼类所含的蛋白质。不完全蛋白质指以上8种必需氨基酸中缺乏其中的一种或多种，既不能促进生长，又不能维持生命的一类蛋白质，如植物蛋白大多缺乏赖氨酸、蛋氨酸、苏氨酸和色氨酸中的一种或多种。本书将根据蛋白质互补原理，介绍有利于考生的调理菜谱供家长参考。

三、要注意必需脂肪酸的摄取。这种脂肪富含在大豆油、芝麻油、花生油等植物油中，为不饱和脂肪酸。核桃脂肪品质更优，可坚持每天食用几个核桃和一些瓜子、松子等，这些都是健脑益智佳品。

四、要注意有区别地对大脑供给不可或缺的微量元素和常量元素。因为有的维生素的缺乏会使考生智力下降，有的会导致脑神经异常兴奋，有的会影响考生的健康。

五、要注意水果和蔬菜的摄取。这类食物富含维生素、微量元素及膳食纤维，对大脑具有多种营养保健作用，可使考生思维活跃，精力充沛。

最后，祝您的孩子金榜题名！

目录

contents

上篇

蛋白质	2
碳水化合物	4
脂肪	6
维生素 A	8
维生素 B ₁	10
维生素 B ₂	12
维生素 B ₁₂	14
烟酸	16
维生素 C	18
维生素 E	20
钙	22
铁	24
锌	26
磷	28
镁	30
锰	32
硒	34

下篇

海带	38
红薯	40
猴头菇	42



胡萝卜	44
金针菜	46
卷心菜	48
苦菜	50
莲藕	52
茄子	54
芹菜	56
茼蒿	58
莴苣	60
西红柿	62
香菇	64
油菜	66
菠萝	68
草莓	70
大枣	72
桂圆	74
荔枝	76
栗子	78
莲子	80
芒果	82
猕猴桃	84
苹果	86
葡萄	88
桑葚	90
山楂	92
香蕉	94
杏	96
樱桃	98



柚子	100
枸杞	102
核桃	104
花生	106
榛子	108
绿豆	110
小米	112
玉米	114
芝麻	116
鲫鱼	118
牛奶	120

上 篇



蛋白质的主要食物来源

含量(克)/100克食物的可食用部分

豆腐丝(干) ^①	57.7/100
豆腐	44.6/100
豆腐竹	44.6/100
鸡蛋(均值)	13.3/88
咸鸭蛋	12.7/88
鹅蛋	11.1/87
小麦胚粉	36.4/100
腐竹	44.6/100
豆腐(北)	12.2/100
金针菜	17.6/76
香菇(干)	20/95
猪蹄筋	35.3/100
鸡爪	23.9/60
乌骨鸡	48/100
鸡蛋(均值)	13.3/88
鹌鹑蛋	12.8/86
虾米	43.7/100
鱿鱼	17.4/100

推荐等级：★★★★★

◇ 蛋白质的推荐理由

① 蛋白质是大脑的重要组成部分，是大脑智力活动的基础。充足的蛋白质可以使考生的大脑保持兴奋。当蛋白质缺乏时，人体的各种细胞会有不同程度的萎缩，如果蛋白质严重缺乏，细胞还会死亡。大脑细胞对蛋白质的缺乏尤为敏感。蛋白质营养不良的孩子，可能出现整个大脑的萎缩，脑细胞的体积会变小。轻度蛋白质营养不良的孩子表现反应迟钝，注意力不集中，重度蛋白质营养不良的孩子会导致全面的智力下降，可能出现乏力、易困倦的表现，久而久之可能有注意力不易集中、情绪波动、记忆力衰退等表现。

② 蛋白质与铁等营养素合成血红蛋白，通过血液循环向人体的各种组织输送氧，充足的血红蛋白和氧气可以使大脑灵活敏锐，记忆力增强。

③ 考生家长要记住：考生不能缺少蛋白质。

◇ 蛋白质的日推荐量^②

男生	85克
女生	80克

◇ 首选食物

※ 鱿鱼



① 说明：57.7为每100克豆腐丝的营养素含量，100为每100克豆腐丝的可食用部分，以后除特别注明外均相同。

② 未加注明推荐量均为16岁考生的日推荐摄入量。

食例赏析

芫爆鱿鱼卷

◎ 原料：

- 水发鱿鱼300克
- 芫荽(嫩香菜梗)40克
- 姜丝10克
- 料酒15克
- 精盐4克
- 味精2克
- 清汤30克

◎ 制作工艺：

- ① 将鱿鱼皮面朝下，每隔3毫米用刀切成4.5厘米长，3厘米宽的长方块，放沸水锅中烫至成卷捞出。将全部调料放入碗内调匀成清汁待用。
- ② 将香菜切成3厘米长的段待用。
- ③ 炒勺置旺火上，加入猪大油烧至七成热，将鱿鱼入油速滑下捞出，炒勺留少量油置旺火上，放入姜丝炸香，随即倒入香菜段、鱿鱼卷，烹入兑好的汁，快速颠翻几下出勺装盘即成。

◎ 特点：

质地脆嫩、白绿相间、芫香浓郁。



推荐等级: ★★★★★☆

◇ 推荐理由

① 碳水化合物是人的重要能源,也是脑活动的能源。脑所需的碳水化合物主要是葡萄糖,脑所消耗的葡萄糖量约占全身消耗总量的20%,故碳水化合物对考生极为重要。

② 考生膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力,疲乏、血糖含量降低,产生头晕、心悸、脑功能障碍等。

③ 人体组织内的蛋白质、氨基酸、脂肪是由一个个的碳原子连接起来的,这些碳原子都由碳水化合物提供。

◇ 碳水化合物的日推荐量

一般来说,日常食用的粮食中所含碳水化合物即可满足人体及脑的需要。

男生 50~100克

女生 50~100克

◇ 首选食物

※ 大米、面粉

碳水化合物的主要食物来源

含量(克)/100克食物的可食用部分

大米	77.2/100
小米	73.5/100
小麦粉(特二粉)	74.3/100
甘薯(白心)	24.2/86
马铃薯	16.5/94
粉丝	82.6/100
百合	37.1/82
金针菜	26.5/85
豆苗	16.2/100
酸枣	62.7/52
椰子	26.6/33
香蕉	20.8/59
鸡肉松	65.8/100
鸭胸脯肉	4/100
鸽	1.7/42



◇ 碳水化合物的主要来源及食疗作用

☆ 小米

性味：甘、咸、凉，陈者苦寒

功效：和中健脾除热，治脾胃虚热、反胃呕吐，益肾气、补虚损、利尿消肿

☆ 玉米

性味：甘、平

功效：调中开胃、通便、渗湿利水

☆ 面粉

性味：甘、凉

功效：养胃

注意事项：气滞、口渴者少食

☆ 粳米

性味：甘、平

功效：补中益气、健脾益胃

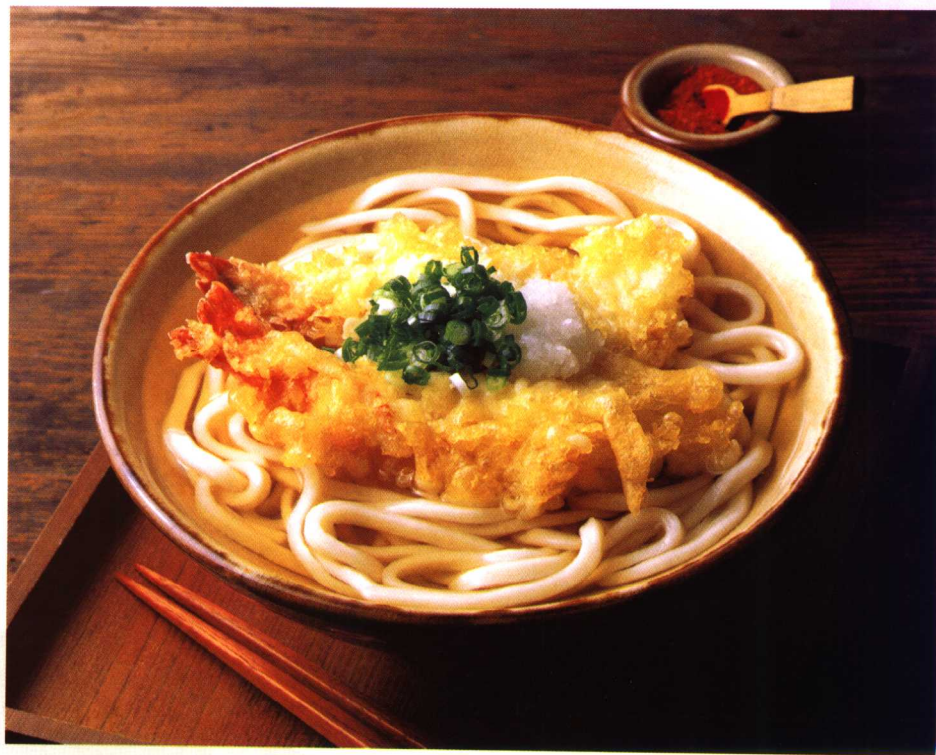
☆ 糯米

性味：甘、温

功效：补中益气、暖脾胃，止痢、治自汗、发豆疹

注意事项：

热性病及胃热消化不良者忌食。



◇ 推荐理由

① 脂肪中的多不饱和脂肪酸可以帮助考生提高记忆力和判断力。

② 脂肪中卵磷脂在人体内参与乙酰胆碱的合成，乙酰胆碱是脑神经细胞之间传递信息的重要物质，可以保证考生脑功能的正常发挥。

③ 脂肪帮助人体吸收必需的脂溶性维生素。

◇ 脂肪的日推荐量^①

男生	25~30 克
女生	25~30 克

◇ 首选食物

※ 植物油

脂肪的主要食物来源^②

以下食物没有具体的测试值

植物脂肪主要有：

大豆油
花生油
芝麻油
玉米油
椰子油
棕榈油
奶油
黄油

动物脂肪主要有：

鱼油
畜肉脂肪



推荐等级：
★★★★★

① 脂肪摄入量指的是每日食用的各种脂肪量与烹调用油量之和，摄入量值为占每日膳食能量总和的百分比。

② 脂肪的质量比数量对人体健康影响大，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸之比为1:1:1，是最为科学的。粗略地说，动物脂肪与植物脂肪之比为1:2。

食例赏析

水煮鱼

◎ 原料:

- 草鱼一条
- 豆芽200克
- 鸡蛋1个
- 色拉油1~1.5千克
- 高汤1.2千克
- 花椒
- 辣椒
- 盐
- 味精
- 葱
- 姜
- 料酒

◎ 制作工艺:

- ① 将鱼刮鳞去鳃除内脏洗净,将鱼肉片斜切成薄片,把鱼头、鱼骨制成块。将鱼肉加入精盐、料酒、味精、鸡蛋清拌匀,使鱼片均匀地裹上一层蛋浆。
- ② 黄豆芽热水氽八成熟,放在汤盆内垫底。
- ③ 将炒锅置于火上,加高汤、盐烧沸,下鱼头、鱼骨,用大火熬煮。撇去汤面浮沫,滴入料酒去腥,待鱼骨熟后捞起放入汤盆里。鱼片抖撒入锅,待鱼片刚断生时捞起,放在鱼骨上。最后然后加入姜片、蒜瓣、葱花、胡椒面、味精、花椒、干辣椒等(麻椒、辣椒可根据自己口味酌情增减)。
- ④ 锅洗净,放入色拉油烧至七成热后倒入汤盆里,熬上一两分钟即成。





◇ 推荐理由

- ① 维生素A^①可促进皮肤及黏膜的形成，促进大脑、骨骼的发育，维持正常视力，防治夜盲症。
- ② 缺乏维生素A对传染病的抵抗力会降低。

◇ 维生素A的日推荐量

男生	800微克
女生	700微克

◇ 首选食物

※ 西兰花

推荐等级：★★★★☆

胡萝卜素的主要食物来源

含量(克)/100克食物的可食用部分

扁豆(白)	4.7/100
大豆	4.6/100
金针菜	4/98
红苋	2/100
樱桃	7.9/100
酸枣	3.4/52
白瓜子	5.9/68
葵花子	5.3/52
榛子(炒)	3.5/27

维生素A的主要食物来源

含量(克)/100克食物的可食用部分

西兰花	1192/100
胡萝卜(黄)	650/100
豆瓣菜	1592/73
蜜橘	277/76
哈密瓜	151/73
芒果	150/60

① 维生素A包括维生素A₁、A₂和β-胡萝卜素，其中维生素A₁又叫视黄醇，维生素A₂叫3-脱氢视黄醇。胡萝卜素具有与维生素A相似的结构，能在体内转化成为维生素A，故也称之为维生素A原。视黄醇当量=维生素A(视黄醇)+胡萝卜素/6，100国际单位维生素A(IU)=30微克视黄醇，1微克视黄醇当量=1微克视黄醇=6微克β-胡萝卜素

食例赏析

炆炒西兰花

◎ 原料：

- 鲜嫩西兰花250克
- 胡萝卜一根
- 花椒10粒
- 盐
- 味精适量

◎ 制作工艺：

- ① 把西兰花切成小朵，洗净，放入沸水中烫一下，马上捞出，沥干待用；胡萝卜洗净切片。
- ② 锅中再放少量油烧热，下花椒粒炸香，取出花椒粒，投入西兰花和胡萝卜片，快速翻炒，下盐、味精稍炒，出锅即成。

◎ 注意：

西兰花烫的时间不宜长，以免失去其清香脆嫩的口感。

◎ 特点：

红绿相间，清新鲜嫩，清爽上口。



推荐等级: ★★★★★

维生素B₁的主要食物来源

含量(克)/100克食物的可食用部分

小麦胚粉	3.5/100
豌豆	0.49/100
豆腐皮	0.41/100
猪里脊肉	0.42/100
猪肝	0.21/100
牛肝	0.16/100
羊肉(后腿)	0.05/100
鸡肝	0.33/100
鸭(均值)	0.08/68
罗非鱼	0.11/55
泥鳅	0.1/60
牛奶	0.03/100
金针菇	0.15/100
香菇(干)	0.19/95
黑木耳	0.17/100

◇ 推荐理由

① 维生素B₁能帮助考生抵抗疲劳、增强记忆力,具有稳定情绪,促进睡眠,增加食欲等多种作用。

② 维生素B₁是体内多种酶的辅基成分,维持着消化系统、循环系统和神经系统的正常功能运转。

◇ 维生素B₁的日推荐量

男生	1.4毫克
女生	1.3毫克

◇ 保护维生素B₁

① 维生素B₁不会贮藏于体内,会完全排出体外,必须每天补充;

② 烹调时的温度很容易破坏维生素B₁,其次,咖啡因、酒精、食品加工过程、空气、水、雌激素、磺胺药剂等也是维生素B₁的克星。

◇ 首选食物

※ 猪里脊肉



① 维生素B₁又叫做硫胺素。