

GAO KAO BU NAO BI SHENG GAO KAO BU NAO BI SHENG

高考减压套餐

高考“补脑”必胜

主编 网大高考频道

netbig 网大

网大工作室 共同策划
广西科学技术出版社



广西科学技术出版社

高考减压套餐 高考“补脑”必胜

主编 网大高考频道
编者 严莉



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考“补脑”必胜 / 网大高考频道主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2002

(高考减压套餐)

ISBN 7-80666-213-8

I. 高... II. 网... III. 中学生—保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 096377 号

高考减压套餐

高考“补脑”必胜

主编 网大高考频道

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

(南宁市望州路 251 号 邮政编码 530001)

*

开本 890×1240 1/32 印张 5.75 字数 130 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000 册

ISBN 7-80666-213-8

定价: 11.50 元

R · 35

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

序

高考对于考生来说是人生重要的转折点，学生为此要承受巨大的心理压力和繁重的学习任务。特别是考前，大量的复习资料，反复的模拟考试，把学生弄得疲惫不堪。此时，你是否对高考复习感到厌倦？你是否对自己的前途感到茫然？你是否一次又一次怀疑自己的能力？你可以找到我们，请上我们的网站 <http://gaokao.netbig.com> 或者阅读我们精心编写的“高考减压套餐”，总会找到你需要的帮助。我们以一个“过来人”的身份为你排除心中种种的疑惑，我们收集了全国的资深教师为考生们做好的复习指导，希望能让考生有所受益。

网大高考频道与广西科学技术出版社联合编写出版高考减压套餐系列：《高考“补脑”必胜》、《高考“临阵磨枪”》、《高考“心”法》、《高考家长必读》。其目的是帮助全国考生、家长和学校老师，设计和安排好考生的饮食保健、复习方法、心理保健、专业选择、志愿填报技巧等，使考生有一个良好的身体状况和积极进取的精神状态，力争在高考中取得满意的成绩。

网大高考频道

2002年1月1日



4/11/2006

前言

高考即将到来，不少考生的家长急成了热锅上的蚂蚁，不知道该让孩子吃啥才好。营养品成箱，保健品不断，考生一日三餐精益求精，夜里还得加一顿夜宵，父母总担心孩子吃不好。孩子怎样吃才能保证有一个最佳身体状况？家长给孩子准备的一日三餐又是不是科学？

本书的编写，就是为了解决家长们的困扰，指导家长如何以科学的方式给孩子“补脑益智”。俗话说：“兵马未动，粮草先行。”如何在大考来临前，未雨绸缪，做好充分的准备，特别是准备好健康的体魄和敏锐的心智，将直接关系到高考的状态甚至考试成绩。

本书具体、细致地介绍了高考考前饮食保健。针对考前特殊心理情况提出合理的食谱。针对各种考生常见疾病，比如神经衰弱、腹泻、感冒等提出合理的预防保健食疗。根据考生临考前的营养需要提出合理的补养和益智饮食方案。

我们的目的是帮助全国考生、家长和学校老师，设计和安排好考生的饮食保健，使考生有一个良好的身体状况和积极进取的精神状态，力争取得满意的成绩。

网大高考频道



策划编辑 林 坚

责任编辑 林 坚

特约编辑 邓涛生

封面设计 铅笔头文化艺术公司

责任校对 田国臣 卢将臣

责任印制 刘 签

高考减压套餐

《高考“补脑”必胜》

《高考“临阵磨枪”》

《高考“心”法》

《高考家长必读》

目 录

第一部分 考前饮食

一、一日三餐 (3)

高考前该吃些什么 (3)

高考前饮食二高一低 (4)

高考前夕每天大鱼大肉不可取 (5)

高考复习考试期间饮食安排 (6)

营养专家为考生指导高考前饮食状态调整
..... (7)

食疗专家为考生开出合理的三餐“食谱”
..... (15)

吃好早餐等于吃补药 (16)

高考期间早餐配套方案 (16)

高考期间安排好考生午餐午休 (17)

考生的晚餐 (18)

考生的夜宵 (20)

高考三天, 食谱怎样安排 (21)

二、健康食疗 (22)

考试综合症的防治: 神经性腹泻的饮食调理
..... (22)

考试综合症的防治: 神经性便秘的饮食调理
..... (26)

科学保健迎高考 (29)

有助于清热解暑的一周配餐表 (31)

贫血考生的进补法 (32)

女生青春期的合理饮食 (33)

经期女生应注意摄取补血食物 (34)



学生健康与合理营养同行	(34)
厌食、贪食与独立性缺失	(36)
三、饮食诀窍	(39)
营养学家的秘诀	(39)
怎样才能提高食欲	(40)
请细嚼慢咽	(41)
多功能的营养水果	(42)
神奇水果——香蕉	(43)
每人每天最好有 500 克蔬菜	(44)
适合学生饮用的三类饮料	(45)
学生必需的五类食品	(46)
考生不宜多吃的二十种食物	(46)
考生课间的加餐、快餐、零食问题	(49)
学生不宜多吃快餐	(51)

第二部分 食品增智的学问

一、营养摄取	(55)
保健食品有哪些功能	(55)
保健品成分保密为啥	(58)
多食碱性食物智商高	(59)
人体必需营养素	(61)
青春期考生易患哪些营养缺乏症	(62)
考生青春应补充的营养素	(63)
青春期只宜于吃素食吗	(65)
长期素食不利防癌	(66)
学生该喝什么水	(67)



口渴了，该喝多少水	(68)
钙是人体生命活动的调节剂	(68)
怎样补钙才有效果	(69)
补钙首选牛奶	(70)
常饮牛奶学生半年多长 0.72cm	(71)
不喝奶，长不高	(72)
鸡蛋：一天吃几个	(73)
营养丰富的发酵豆制品	(74)
吃豆腐最好配海带	(75)
窈窕美丽来自苹果绿茶	(76)
巧克力，健康膳食的好伙伴	(76)
蔬菜水果为什么能抗癌	(78)
二、益智技巧	(80)
如何益智健脑	(80)
巧食三餐有助益智	(83)
饮食与护脑	(84)
考前复习阶段吃些什么能保证脑营养	(85)
考试期间使用脑力过多的饮食要点	(86)
什么营养最助脑	(87)
健脑益智的核桃	(88)
养眼护脑精烹肝肴	(88)
运动——益智健脑的良方	(90)
补脑保健品能否提高考试成绩	(92)
神经衰弱怎样食疗	(94)
饮食可改善免疫力	(95)
哪些饮食可催眠	(96)



考试期间的营养补充法	(97)
给自己补充营养的技巧	(98)
中学生的膳食指南	(100)
饮食中的科学配方	(101)

第三部分 保健品及饮食的误区

一、保健误区	(105)
学生营养的十大误区	(105)
青春期是否容易发胖	(106)
考生注意：使用塑料袋装食品能使身体摄 入毒素	(107)
考生“补脑”须谨慎	(110)
专家：补药改变不了孩子的智力	(111)
考生不必“花金子价买馒头吃”	(112)
6种保健品不可信	(113)
二、饮食误区	(114)
考生注意：有的蔬菜不能吃	(114)
补充维生素的误区	(115)
维生素E别多吃	(117)
走出补钙误区	(118)
六种水不能喝	(118)
剧烈运动后忌饮凉水	(120)
碳酸饮料影响学生骨骼发育	(120)
牛奶饮用的误区	(121)
滋补药勿与牛奶同服	(122)
大量吃果冻有害健康	(122)



嗜好甜食眼疾多	(123)
过分节食减肥影响智力	(124)

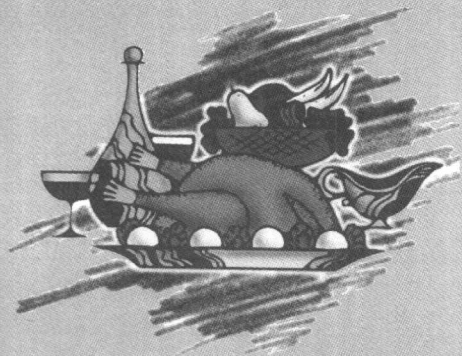
附 考生必读

高考之考前预备篇	(127)
高考期间：不可不读的建议及安排	(128)
考前一周做什么	(131)
临考前三天必做	(131)
高考前三天“攻略”	(132)
考生考前细查各项准备	(133)
考场上四点注意事项	(134)
高考紧急情况应对实战	(135)
“考试病”引人深思	(136)
听听医生的建议	(138)
医生提醒考生：备考学生“四不宜”	(139)
考前须防“上场晕”	(141)
考前用药与考场急救	(141)
专家指出：高考前夕吸氧应该适可而止	(143)
如何消除“应考尿频症”	(143)
避免过度焦虑四法	(144)
家庭须备高考药箱	(145)
提高生活质量，保证考试成功——复习期间 的衣食住行	(145)
大脑疲劳一个月，考进大学机会少三成 ..	(148)
精神饱满精力充沛——7月7日这么过 ..	(150)



一位班主任的建议	(152)
高三班主任与学生的对话	(153)
上大学到底有什么价值	(155)
高三何时才能告别痛苦	(157)
上届同学的高考心得	(159)
别去陪考，让孩子自己上路吧	(161)
李岚清：高考每年要举行两次以上	(162)
考生注意：高校招生“优惠”政策有水分	(163)
专家为考生填报志愿指点迷津	(164)
专家解答高考之后的七大焦点问题	(166)
怎样挑选参考书	(170)





第一部分 考前饮食



一、一日三餐

高考前该吃些什么

高考即将到来的时刻，不少考生的家长真成了热锅上的蚂蚁，不知道该让孩子吃啥才好。营养品成箱，保健品不断，考生一日三餐精益求精，夜里还得加一顿夜宵，父母总担心孩子吃不好。孩子怎样吃才能保证有一个最佳身体状况？你给孩子准备的一日三餐是不是科学的呢？

●午餐一顿最关键。两头见不着太阳的高三生活，午餐成了关系学生一整天身心健康状况的关键。中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所学生营养室主任马冠生研究员说：“午餐是学生一天中最重要的一顿饭。孩子一上午的紧张学习能不能得到营养补充，孩子下午的刻苦努力又能不能得到营养上的准备，就看午饭了。家长一定要给孩子精心准备午饭，在保证合孩子口味的基础上，午饭要有充足的热量和各种营养素，要多吃点肉类、鸡蛋等含热量较高的食品。”

●早餐一定要吃好。稀饭、炒面、甜面包等碳水化合物中糖和淀粉含量高，可使脑中的血清素增加，血清素有镇静作用，故可使人的智力在上午达到最高峰。而熏肉、蛋和油条含有大量脂肪和胆固醇，不容易消化，使流往脑部的血液减少，降低了脑的灵敏度。因此，早餐应该吃脂肪含量低的食物，如瘦火腿、鲜果或果汁，并喝一两杯咖啡或牛奶，可使人头脑更灵活，反应更敏捷。马冠生研究员建议家长在孩子的日常饮食中增加营养时，要本着高糖、高蛋白、低脂肪的原则。高糖是



因为孩子紧张学习时，大脑消耗的能量主要是糖类，而夏季吃过多油腻食物，易伤脾胃，所以要低脂。

●精心安排“加班饭”。学习紧张、时间紧迫，孩子难免要开“夜车”。在给孩子准备夜宵时，要做一些易于消化、热量适中的食物，如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。当孩子感到累时，可以让他多吃一些花生、腰果、杏仁、胡桃，它们含有丰富的维生素 B、维生素 E、蛋白质，有助恢复精力和体力。看书时间过久，眼睛容易疲劳，宜多吃一些动物肝肾和胡萝卜、红枣、白菜等富含维生素 A 或维生素 A 原的食物，以减少眼睛视网膜上的感光物质视紫红质的消耗，同时多喝茶对恢复和防止视力减退也有效。

●孩子厌食怎么办？孩子复习、考试期间正是炎热夏季，学习强度也大，容易出汗。营养专家提醒说，出汗多消耗了大量体液，还消耗体内的无机盐类，容易发生代谢紊乱。同时，天热影响胃液分泌，降低消化能力，加上睡眠不足，损耗津液，食欲会大大减少。中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所科技处郑陶建议家长，在准备饮食上要注意以清热、健脾、祛暑、化湿为原则，多吃一些煨、炖的汤类食品，如红枣肚片、银耳莲子羹等，来补充孩子身体的消耗，提高考试效率。如果有因精神紧张引起厌食，家长在想办法给孩子减轻压力外，可以通过用酸辣食品来调节口味，合理安排膳食。

(王 伟)

高考前饮食二高一低

考生学习紧张，消耗大，营养一定要跟上。但是饮食以鸡鸭鱼肉唱主角的做法并不明智。这时在饮食选择上应本着高



糖、高蛋白、低脂肪的原则。高糖是因为大脑工作时，大脑消耗的能量主要是糖类，而非脂肪。血糖水平低，大脑的工作效率也高不了。所以适当提高血糖，有利于复习考试。低脂，是因为夏季过食油腻，会伤脾胃；而且因考生大部分时间是坐在书桌前，运动量少，能量消耗不掉就会积蓄，造成肥胖。那么吃什么好呢？这时可以熬些薏米粥、绿豆粥、银耳莲子汤等，适量放些糖，既美味可口，又营养丰富，清热祛暑。夏季蔬菜丰富，黄瓜、西红柿、冬瓜、茄子均可大量食用，配以鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等有助于增强记忆力的食品，是理想的饮食结构。

高考前夕每天大鱼大肉不可取

高考前夕，考生进入了紧张的复习阶段。家长的心里也很着急，每天到菜市场买回许多好吃的东西，精心制作，大鱼大肉地端上桌，给孩子补充营养。其一，大鱼大肉并不等于营养，往往适得其反。天天大鱼大肉的，孩子容易吃腻，造成食欲不振；其二，大鱼大肉的食物，富含高蛋白、高脂肪，常吃会影响人体的胃肠消化，导致腹胀腹泻的发生。假如一次性吃得太多，还易发生急性胰腺炎，需住院治疗；其三，人的体液的酸碱度一般都应保持在相对平衡的状态下，而多吃大鱼大肉的食物，使体液长期处于酸性环境中，人们就会产生疲倦感，成天昏昏欲睡，哪来精力集中复习。只有多吃蔬菜水果才能使体内酸碱平衡，从而保持充沛的精力。

高考前的紧张复习，会过多地消耗大脑的能量，这种能量实际上来自于血糖中的热能。应吃富含碳水化合物的食物，主要是在大米、面粉、蔗糖及部分水果之中。因此，高考前的学