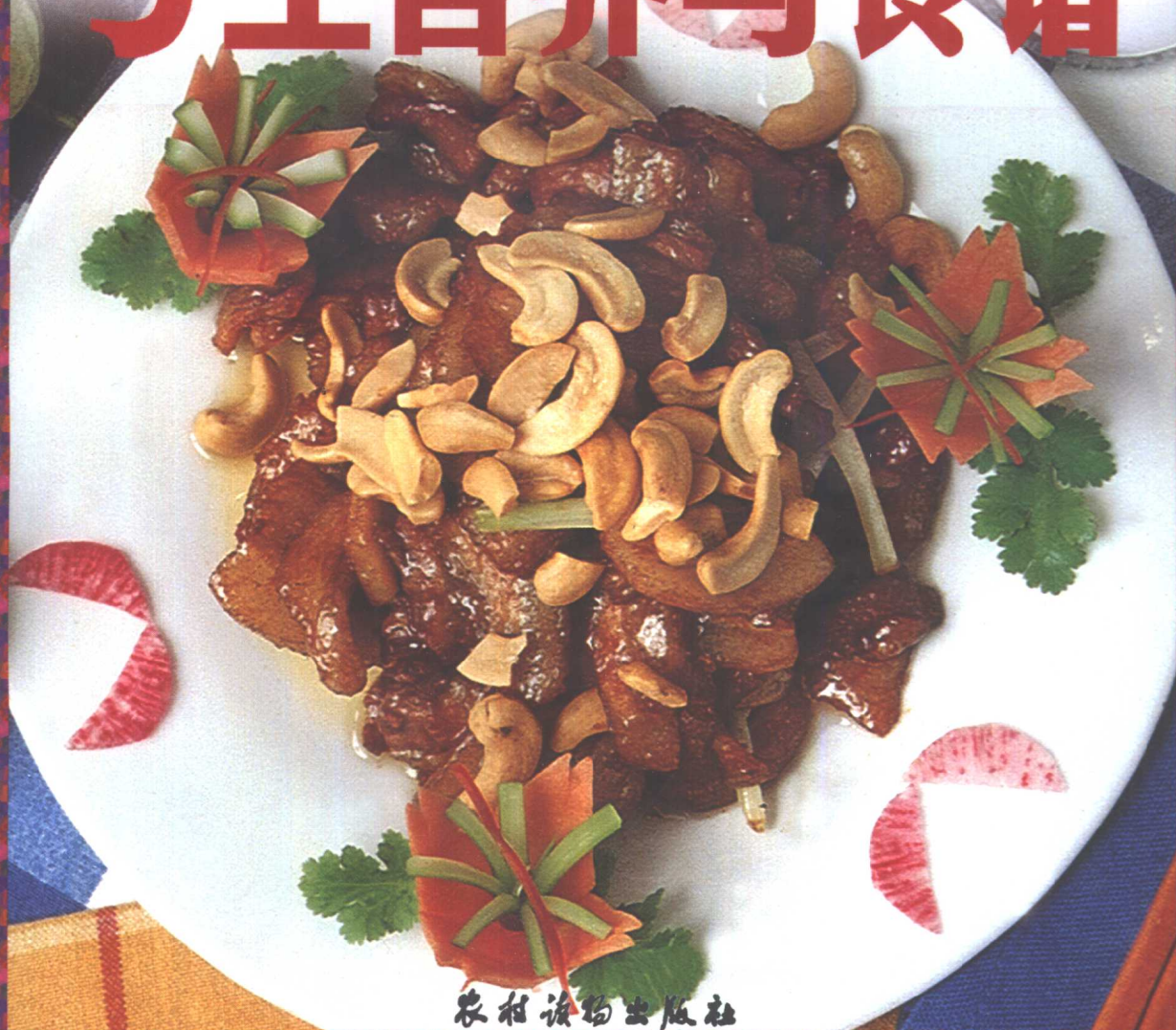


秦 锐 刘昔荣 许高升 编著

考生营养与食谱



农村读物出版社

考生营养与食谱

秦 锐 刘昔荣 许高升 编著



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

考生营养与食谱 / 秦锐等编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

ISBN 7-5048-3813-6

I. 考... II. 秦... III. ①学生—营养卫生 ②学生—食谱 IV. ① R153.2 ② TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第016002号

考生营养与食谱

秦 锐 刘昔荣 许高升 编著

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 刘育梅 胡 键

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国青年出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 100千

版 次 2003年1月第1版 2003年1月北京第1次印刷

印 数 8 000册

书 号 ISBN 7-5048-3813-6/R · 276

定 价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

考生的健康与膳食	1
考生的营养素需要量	2
考生应激的膳食调节	11

有助于睡眠的食方

1. 主食制作	12
混合面馒头	12
混合面面条	13
杂粮粽子	13
2. 菜肴制作	13
安神肉丸汤	13
猪心何首乌煲	14
五味乳鸽	15
远志炖猪蹄	16
3. 点心制作	17
八宝粥	17
莲子冰糖银耳羹	17
乳类	18

有助于减轻紧张、焦虑的食方

小米炸糕	18
炒黄花菜	18
黄花菜汤	19

快乐肉丝	20
百合鱼片	20
拔丝香蕉	21
鸭梨粥	22
拌藕片	23

有助于缓解头昏、头晕的食方

停晕蛋	24
莲心粥	24
参汁鸡丝	25
苦瓜杯	25

促进食欲的食方

什锦包子	26
开花馒头	27
葡萄干蛋糕	29
炸酱刀削面	29
学生担担面	30
凉拌面条	30
学生盖浇饭	31
家制三明治	31
酸菜鱼	32
鱼香肉丝	33
凉拌鸡	33

蒜汁肉片 •	34	碧玉肉片 •	50
拌西红柿 •	34	橘皮鸡 •	50
考生健脑膳食 •	35	凉拌肉 •	51
增进学习记忆与思维的食方		红烧羊肉 •	52
1. 主食制作 •	35	归芪鸡汤 •	53
混合米饭 (一) •	35	水晶鸡肉 •	54
混合米饭 (二) •	36	信息通 •	54
混合米饭 (三) •	36	松子玉米 •	54
2. 菜肴制作 •	37	毛豆仔鸡肉片 •	56
海鲜山药煲 •	37	琥珀肉片 •	56
盐水虾 •	37	宫爆鸡丁 •	57
健脑鱼头 •	38	松子鱼米 •	58
清蒸鲈鱼 •	38	酱汁豆腐 •	58
红烧昂刺鱼 •	39	清烧豆腐泡 •	58
家常豆瓣鱼 •	39	开胃豆腐 •	60
烧鱼头 •	40	微波豆腐 •	60
清蒸鳊鱼 •	40	木耳腐干肉片 •	60
虾仁鳝片 •	41	素炒毛豆 •	61
清水蛤蜊 •	42	素豆芽 •	61
鱼皮酥 •	43	清炒豆角 •	61
红烧鳝段 •	43	炒金针菇 •	62
清蒸海蟹 •	44	海鲜金针菇汤 •	62
清水蛭子 •	45	素炒什锦 •	63
烧猪脑 •	45	素烧冬瓜 •	63
家常酱肉丝 •	47	素炒生瓜 •	64
回锅肉 •	47	炒丝瓜 •	64
蘑菇肉片 •	48	素烧平菇 •	64
慈姑肉片 •	48	夹心茄子 •	65
腰果肉片 •	48	炒芥菜 •	66

炒菠菜 ·	66	防治中暑的食方	
有助于注意力集中的食方		绿豆汤 ·	81
全麦粉蒸馍 ·	67	仔鸡煲老菱 ·	81
安心煲 ·	67	芥藕消暑粥 ·	82
炖老鳖 ·	68	荷叶豆腐脑 ·	83
蜂乳 ·	69	蛭子冬瓜 ·	83
拌薹菜 ·	69	鸡蛋西瓜盅 ·	84
西芹菜牛柳 ·	69	海鲜瓜皮汤 ·	84
西芹菜鱿鱼卷 ·	70	烧扁豆 ·	84
韭菜水饺 ·	70	去除便秘的食方	
芹菜肉丝 ·	70	混合米饭和混合面面条 ·	85
韭黄肉丝 ·	71	通便营养糊 ·	85
乱刀牛肉 ·	71	南瓜饼 ·	86
葱乳茶 ·	72	腐皮韭菜 ·	87
茶叶蛋 ·	72	蔬菜卷 ·	88
考生强身膳食 ·	73	蔬菜面筋包 ·	88
有助于强身的食方		预防贫血的食方	
强身饺子 ·	73	家制营养粥 ·	89
强身饮料 ·	74	红白豆腐 ·	89
强身煲 ·	75	炒肝丝 ·	90
灵芝炖鸡 ·	75	海带烧肉 ·	90
丹参鳊鱼 ·	76	编后记	
考生身体调整膳食 ·	77		
有助于眼保健的食方			
卤肝片 ·	77		
明目冷盘 ·	78		
热拌西兰花 ·	78		
拌生菜 ·	80		
杞菊清目茶 ·	80		

考生的健康与膳食

健康是做好一切事情的基本保证。这是不言而喻的。考生要学得好、考得好，没有健康是不行的。而健康又与合理的膳食密切相关。

所谓合理的膳食，是指能为身体正常发育或正常运转提供全面而平衡营养的食物搭配。那么，怎么才能“全面”、“平衡”呢？这就要求我们懂得一些有关营养与膳食的基本常识。

当然，考生还有其自身的特殊性，需要我们特别的关注。这特殊性，不仅体现在不同年龄段的考生对营养的需求存在一定的差异，更重要的还在于“考生”这一特殊群体，面对繁重的学习负担和巨大的考试压力，难免在心理和生理上都会出现一些不正常的状态，需要我們利用膳食的手段做些调整。

考生出现一些不正常状态，并不奇怪。我们知道，当人处于紧张状态时，身体会迅速地做出反应，产生一系列的变化，以应对这种紧张状态，这叫应激。驾驶员在行驶途中，突然见到有人横穿马路，“啪”一个紧急刹车，这是一种应激反应；马上就要考试了，考生也许会感到紧张，心跳加快，夜不能眠，注意力特别难以集中，这也是应激反应。

在应激初期，外界刺激会引起许多应激激素的分泌量增加。如肾上腺素、多巴胺、抗利尿激素等等。这些分泌的应激激素，可以作为神经介质，也可以作为中枢神经系统及内分泌系统的调控因子发挥作用。经过初期反应后，在各种机制的作用下使机体处于“应战与逃避”防卫状态。有人称此为“紧急反应”阶段。在此阶段，人体的呼吸、心跳加快，以便吸进更

多的氧,并快速运输到各个组织;人体的血糖也会增高,以便为组织提供更多能量;此外,还表现为出汗、便意等。这种紧急反应的过度表现可能导致人体的损伤,所以在应激的第二阶段,机体还将要对那些受损伤的组织进行修复。如果此时外界的刺激消失,机体则逐渐恢复正常,如果外界的刺激不消失,则将进入应激的第三阶段。在应激的第三阶段,机体的能量耗尽,引起一些重要器官的严重损伤,这就是机体的衰竭阶段。也就是说,过度的应激可能导致生病或死亡,医学临床出现的“某某人被吓死了”可能就属于这种情况。

对机体构成威胁的刺激称刺激源。考试对学生来讲也是一种刺激源。对这种刺激源的反应比较多见的是表现为紧张、恐惧、焦虑等等。紧张、恐惧或焦虑常常会导致睡眠障碍,肠胃功能紊乱,头昏头晕,注意力不集中,食欲不振等等。

一旦出现这些过度的应激反应,就膳食营养的角度上说,我们就应该有针对性地调整膳食,以缓解应激的过度。在这方面,人们长期积累了丰富的经验,值得我们借鉴。

考生的营养素需要量

从初中升高中到高中升大学阶段,正是孩子处于青春期或青春期的前后阶段。体格的生长、心理的发育,孩子对营养需要具有其特殊性。

在这里让我们介绍一下不同年龄段考生对营养素的需要量。

1. 能量

能量是人们生命的动力。没有能量,机体就会停止工作。能量供给的充足与否、及时与否,都会对大脑产生重要影响。

供应大脑能量最重要的营养素是葡萄糖。人体内的葡萄糖是由膳食中的产能营养素——蛋白质、脂肪和碳水化合物转化而来。其中主要的一部分来自碳水化合物。我们每天的主食大米、面粉、小米等食物中的主要成分就是碳水化合物，人肚子饿的时候，会有头昏、眼花、思维迟钝等表现，其实质是血糖过低，能量供应不足。

能量是否充足，可以通过每日的膳食调查加以计算，也可以通过观察生长发育状况而得以确定。体重是一个非常直观的指标。如果短期内体重增长幅度过大，说明能量供给过多，如果体重不增长反而下降，就说明能量供给不足。除了体重指标外，还可以结合身长指标进行评价，在此介绍一种简单的体重评价方法：体重指数法。体重指数法即：体重（千克）/身高（厘米）² × 10⁴。一般而言，考生的体重指数在 18~24 之间可视为正常范围。

中国人膳食习惯以碳水化合物为主食，碳水化合物供能的比例一般要占总供给能量的 50% 以上，一般来说主食足够，能量也就足够了。说得通俗一些：只要吃饱饭就不会缺乏能量。但有一点我们还得提醒家长：青春期也是儿童肥胖的高发期。肥胖的发生往往与能量过多有关，不能因为孩子经常考试，给孩子吃得过多而吃出一个小胖子来。

下面是不同年龄考生每日主食的推荐量。家长可结合自己孩子的具体情况参照执行。

年龄	主食（生重，单位：克/日）
11 岁	380~400
12 岁	400~420
13~15 岁	420~450
16~28 岁	450~500

有一点大家应注意，那就是每一个孩子的饭量不尽相同。如果动物性食品吃得较多时，主食的量就应当适当减少。

2. 蛋白质

构筑房屋需要钢材砖瓦等建筑材料,组成一个人体需要无数的细胞,而每个细胞的主要成分都离不开蛋白质,所以说蛋白质是构成机体细胞的重要物质。当蛋白质缺乏时,人体的各种细胞会有不同程度的萎缩,如果蛋白质缺乏严重,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,可出现整个大脑的萎缩,脑细胞的体积变小。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能下降。可以这么说,蛋白质是最重要的健脑营养素。当考生在应考准备期间缺乏蛋白质时,可能发生乏力、易困倦表现,久而久之可能有注意力不易集中、情绪波动、记忆力减退等表现。考生家长要记住:考生不能缺少蛋白质。

蛋白质的基本单位是氨基酸。处于发育期的大脑,氨基酸进入大脑的速率明显高于成年人。6岁孩子每日需要蛋白质55克,以后随着年龄增加。每增加一岁,蛋白质的需要量增加5克左右。到了初中阶段,每日需要蛋白质80克左右。高中阶段,每日需要蛋白质90克左右。

优质蛋白质的主要来源是动物性蛋白质和大豆蛋白质。普通蛋白质则从植物性食物中获取。优质蛋白质的供给量应占蛋白质总供给量的50%以上。

对于一些低收入或偏远地区的考生,如果没有条件天天吃到动物性食品,就要增加大豆食品的摄入。最好食用全大豆粉。这种大豆粉中含有高达30%以上的蛋白质。100克全大豆粉中蛋白质的含量相当于150克新鲜瘦猪肉中蛋白质的含量。

3. 脂肪

脂肪是人体需要的重要的营养素。像蛋白质的分解产物氨基酸一样,脂肪中的主要成分是脂肪酸。人体内存在的脂肪酸有一些人体不能自行合成,只能从脂肪食物中得到。这种脂肪酸叫做必需脂肪酸。实验证明,必需脂肪酸影响着大脑的发育。缺乏必需脂肪酸时,还可以出现皮肤干燥、毛发改变、皮疹,甚至贫血。

必需脂肪酸的化学结构是一些不饱和脂肪酸。亚油酸就是重要的必需脂肪酸。植物油中

的亚油酸含量较高，比如像大豆油、芝麻油、花生油、菜籽油等。

脂肪的供给量各年龄组相差不大，为每日 25~30 克。拿植物油来计算，一个三口之家，每月用食油在 1 000 克加上其他食物中所含的脂肪就可以满足全部脂肪需要。值得注意的是，脂肪虽不可缺，但也不能摄入过多，因为脂肪占能量的比例过高，会影响蛋白质等营养素的吸收，并可能引起能量摄入过多而肥胖。应当提醒家长：不要给考生吃得太油腻。

4. 钙元素

钙是人体含量最多的矿物质。钙的作用，一是组成骨骼与牙齿的主要成分，二是参与体内的多种代谢。

占全身钙量的 99% 都存在于骨骼与牙齿内。仅有 1% 的钙存在于体液中，这些钙即是参与体内多种代谢的钙，它们的含量虽然不多，但作用却是异常重要。如存在于血液中的离子钙对调节神经肌肉的生理活动就发挥重要作用。低钙会导致抽搐。如果血液中缺钙，将导致血液凝固障碍，一旦出血可能难以止血。钙缺乏还会导致神经肌肉的兴奋性增加，出现烦躁、多汗、夜惊等等。

根据有关部门的调查报告，我国有 50% 左右的人群存在着不同程度的钙摄入的缺乏。处于身体发育阶段的考生，无论是从体格发育的角度，还是神经精神发育的角度，适量地补充钙都是必要的。如果每日不食用乳制品，或一定量的大豆制品，可以肯定地说：缺钙是必然的。因为在天然食物中，除了乳类食品的钙可以视作优质钙之外，其他食物中的钙都不是太理想的钙源，并且含量很少。

我们建议考生多饮牛奶。如果有条件，每日可以饮牛奶 500 克以上。牛奶中含有丰富的优质钙，每 100 克（毫升）牛奶含钙 110 毫克左右。学龄儿童每天吃 450 克牛奶（市售牛奶 2 瓶），可以满足钙需要量的 50% 以上，加上其他食物中的钙，可以认为钙摄入是足够的。进入青春前期或青春期的考生，钙的需要量大大增加，必要时另外补充一些钙制剂也是必要的。

不同年龄期钙元素的适宜摄入量（AI）为：

年龄	钙的适宜摄入量（毫克/日）
4~10岁	800
11~13岁	1 000
14~17岁	1 000
18~22岁	800

钙的另一个良好来源就是大豆制品，尤其是大豆粉中含有较高的钙。多食用大豆制品，也能较好地满足机体对钙的需要。

5. 铁元素

铁是人体内含量最丰富的微量元素，也是与神经系统功能密切相关的微量元素之一。大脑中的非血红素铁蛋白存在于脑细胞的线粒体及许多酶中，在中枢神经系统的能量代谢及神经递质的体内平衡方面发挥重要作用。

考生缺铁就会出现贫血。缺铁和贫血除表现为面色苍白、头晕、乏力等以外，铁缺乏还会引起注意力不能集中、反应不敏捷、性情改变、情绪不稳定等神经系统症状，这必然影响到临场发挥。在缺铁与非缺铁儿童之间进行智力测试，前者明显低于后者。如果贫血进一步发展，心脏也会被牵累，出现贫血性心脏病。

动物性食物中的肝类、血、瘦肉、蛋类含有较多的血红素铁元素，它们可直接被机体吸收利用，因而动物性食物中的铁是优质铁。植物性食物中含铁量高的有黑木耳、海带、发菜和蘑菇等，但由于这些铁为无机铁，难以被人体所吸收。但如果在无机铁中加入促进铁吸收的物质如维生素C、氨基酸、乳糖、蔗糖等，则铁的吸收率会大大增加。反之，如果食物中存在植酸、磷酸盐、钙、锌、铜、镁、茶叶中的鞣酸以及膳食纤维等物质，则会影响铁的吸收。

铁的需要量,其适宜摄入量(AI)分别为:10岁以下每日12毫克,11~13岁每日16毫克(男)、18毫克(女),14~20岁每日20毫克(男)、25毫克(女)。

我们建议考生每周摄入动物肝脏食品1~2次,每次25~50克。如果以大豆作为蛋白质主要来源的考生,在食用大豆制品时,多进食一些维生素含量较高的新鲜蔬菜,将大大提高大豆中铁元素的生物利用。

值得注意的是,进入青春期的女孩子,由于月经来潮,铁的需要量相对要多一些。如果月经量较大,会导致贫血。出现这种情况,应及时向医生咨询,必要时应适当地补充一些铁剂。

6. 锌元素

锌是被发现涉及脑功能的又一微量元素。

最近二三十年间,科学家对人类缺锌引起的神经精神损伤、大脑功能异常、厌食、味觉和嗅觉功能不全等研究较多。临床上,我们观察到,缺锌的孩子不长个子,容易生病,食欲不振,孩子的反应能力显得差一些。

中国营养学会推荐的锌元素的供给量标准(RNI)为7~10岁每日需要锌元素13.5毫克,11~13岁每日18毫克(男)、15毫克(女),14~17岁每日19毫克(男)、15.5毫克(女)。锌元素在海产动物中含量较高,其次含量较高的是一些动物内脏、瘦肉。定期吃一点海产品有利于人体补充锌。如果考生的膳食中难以摄入足够的锌的话,应适当补充一些含锌的制剂。

7. 碘元素

从神经生物学的观点看,碘可能是影响人类最重要的微量元素。在智力低下的流行病学调查中,占人口0.12%的智力低下人群中相当部分是由于碘缺乏所致。碘的神经化学功能主要通过甲状腺激素表现出来。甲状腺激素是一种关系到人体最基本生化代谢的激素。此外,大脑可能对碘还有某种特殊的需要,因为有迹象表明脑中似乎有一个特定的系统将碘进行生物转化。

我国营养学会提供的资料显示：全国各地区，不管东西南北中，生长在陆地上的食物中的碘的含量均是很低的。也就是说，我国碘的不足是一个普遍存在的问题。天然食物中，含碘高的食品是海产品，海藻、海鱼等碘含量较高。

中国营养学会推荐的碘元素的供给量标准（RNI）7~10岁为90微克/日，11~13岁为120微克/日，14~20岁为150微克/日。所需的碘元素可从碘化盐中摄取。在每日的食盐（氯化钠）足够的情况下，碘元素也就足够了。不过，需要指出的是：食用盐不可以加热时间过长或放入热油中煎炒，最好在菜肴将要出锅时放盐，以免碘元素丢失。另外，经常吃一些海带、海藻、紫菜，也可以补充一定量的碘元素。

8. 维生素A

维生素是一类小分子的有机化合物，它在体内不能供能，需要量也较少，但为人体所必需，对维持生长发育和生理功能起重要作用。人体代谢中的大多数维生素都不能在体内合成，必须从食物中摄取。长期摄入不足可引起缺乏症，而过量摄入也可能引起中毒。维生素依其是否能溶于脂内或水中而分为脂溶性维生素和水溶性维生素。

维生素A是一种可以溶解于脂肪中的维生素。这种维生素与脑的关系主要体现在重要感觉器官——眼睛上面。维生素A参与眼睛内的神经细胞——视网膜感光细胞中的视紫质的构成。如果视紫质缺乏，人在暗视野下看不清东西，叫做“夜盲”。当机体缺乏维生素A时，容易视疲劳，人的眼睛感到干燥，发痒，严重时还会出现眼角膜模糊、溃疡，甚至引起角膜穿孔、失明。

中国营养学会推荐的维生素A以视黄醇当量计算的供给量标准（RNI）为7~13岁每日700微克视黄醇当量，14~20岁每日800微克视黄醇当量（男）、700微克视黄醇当量（女）。维生素A在动物肝脏、蛋黄等食物中含量较高，每天吃一个鸡蛋（50克）、每周吃1~2次动物内脏，基本上可以满足维生素A的需要。在胡萝卜及绿叶、红色蔬菜中含有较多的胡萝卜

素，胡萝卜素在机体中可以转化为维生素 A，多吃各种新鲜蔬菜，是机体维生素 A 的另一种来源。

9. 维生素 B₁

维生素 B₁ 又名硫胺素，主要参与糖的代谢，对消化、循环、神经、肌肉系统正常生理功能起重要作用。在维生素 B₁ 严重缺乏的病人，可造成颅神经甚至大脑组织的损伤。

维生素 B₁ 大量地存在于谷类食物的表皮中。当人们将谷类食物的表皮过度地去除后，也就是将维生素 B₁ 丢掉了。另外，将大米反复搓洗也会大量丢失维生素 B₁。

中国营养学会推荐的维生素 B₁ 的供给量标准 (RNI) 7~10 岁为 0.9 毫克/日，11~13 岁为 1.2 毫克/日，14~20 岁为 1.5 毫克/日(男)、1.2 毫克/日(女)。多吃一点标准面粉、少一些精制面粉，多一些糙米、少一些精米，可以保证维生素 B₁ 的供给。另外，动物性食品、豆类食品中也含有一些维生素 B₁。

10. 维生素 C

维生素 C 是水溶性维生素，在体内参与神经递质的合成、参与铁的代谢并间接影响中枢神经系统的功能。缺乏维生素 C 的病人可以出现烦躁不安、食欲不振、体重不增或下降、牙龈红肿出血和贫血等表现。

从新鲜蔬菜及水果中可以获取足够量的维生素 C。但由于维生素 C 的化学性质很不稳定，必须经常食用。长期缺乏新鲜蔬菜，极可能发生维生素 C 的缺乏。另外，注意正确的烹调方法：蔬菜生吃、大火急炒、避碱多醋会减少维生素 C 的丢失，增加摄入。

中国营养学会推荐的维生素 C 的供给量标准 (RNI) 7~10 岁为 80 毫克/日，11~13 岁为 90 毫克/日，14~20 岁为 100 毫克/日。考生每日应摄入新鲜蔬菜 300~500 克，其中应有一半的绿叶蔬菜。对胃口好的考生而言，新鲜蔬菜可以不限量。新鲜水果一天不应太多，而且水果不能代替蔬菜。

11. 维生素 D

维生素 D 的主要作用与钙的代谢有关。维生素 D 的不足, 不仅会影响身高增长, 还会出现一些非特异性的神经精神异常的表现, 如睡眠不好、夜惊、多汗等, 生长发育快的孩子还会有腿抽搐、腿疼等现象。

维生素 D 含量丰富的食物有鱼油、动物肝、蛋黄等, 此外, 阳光中的紫外线可以将皮肤下的脱氢胆固醇转化为维生素 D 供人体使用。所以考生时间再紧张, 在复习备考阶段也应有一定的户外活动时间, 另外, 注意膳食维生素 D 的补充。

12. 膳食纤维

膳食纤维是指一些不被人体消化吸收的植物性物质。膳食纤维包括果胶、藻胶、黏质纤维素和木质素等。虽然膳食纤维不在胃和小肠内被消化吸收, 但大肠中的细菌可以将膳食纤维的某些组成部分降解, 而起到一定的生理作用。

膳食纤维对人体有保持大便通畅, 减低过多的胆固醇, 调节糖尿病人的血糖水平等作用。膳食纤维在植物性食物中广泛存在, 尤其在各种新鲜蔬菜及水果中, 含有丰富的膳食纤维。所以说只要食入足够的新鲜蔬菜及水果, 就会有足够的膳食纤维。一般说来, 只要胃肠功能健康, 新鲜蔬菜的摄入量可以不受限制, 但注意不要影响其他食物的摄入。考生每日各种食品用量请参考如下。

考生每日各种食品用量 (生重, 单位: 克) 简易计算

年龄	主食	肉、鱼类	蛋类或内脏	大豆及制品	牛奶	鲜菜、鲜豆和水果	植物油
6~9 岁	250~300	75~100	50	50	200~400	250~500	25
10~12 岁	300~400	100~125	50	50~100	200~400	300~500	25
13~15 岁	400~450	125~150	50	100~125	200~400	400~500	25
16~20 岁	450~500	150~175	50	125~150	200~400	400~500	25

考生应激的膳食调节

应激给考生造成的心身失常，是不能忽视的。否则，就会学不好，也考不好。对应激的调节，当然主要靠自身心理素质的提高，必要时还可请心理医生帮忙。但是，心与身是互为因果，相互影响的，因此也可以借助于膳食发挥调节作用。诸如失眠、焦虑、头晕、没有食欲等等，都是可以用膳食作些调理的。

有助于睡眠的食方

每日正常的睡眠保证着整个身体各器官组织的休息与功能恢复。没有正常的睡眠就没有正常的觉醒。有人做过这样的实验，对数百名被试者进行 120 小时的睡眠剥夺，结果发现：这些人的脑电图发生变化、容易激动、记忆丢失，有的甚至出现幻觉等精神疾病的症状，严重者导致死亡。对处于生长发育中的考生，睡眠尤其重要。但是由于各种压力，许多考生会出现睡眠方面的障碍。睡眠和觉醒中枢的功能与 5-羟色胺、乙酰胆碱、脑啡肽等神经介质的作用密切相关。我们推荐下面一些食方，希望对考生和家长有所帮助。

