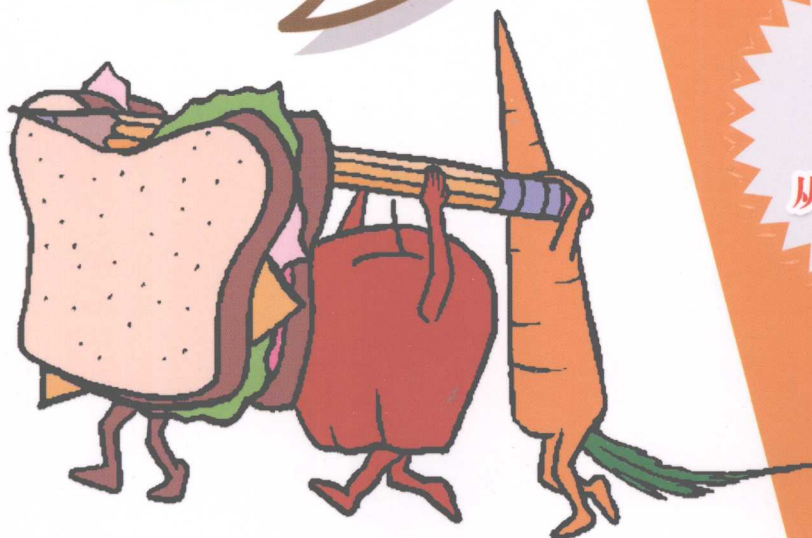


为孩子加分的科学配餐 让孩子决胜考场的营养食谱

考前备战 营养餐

本书编写组 编著



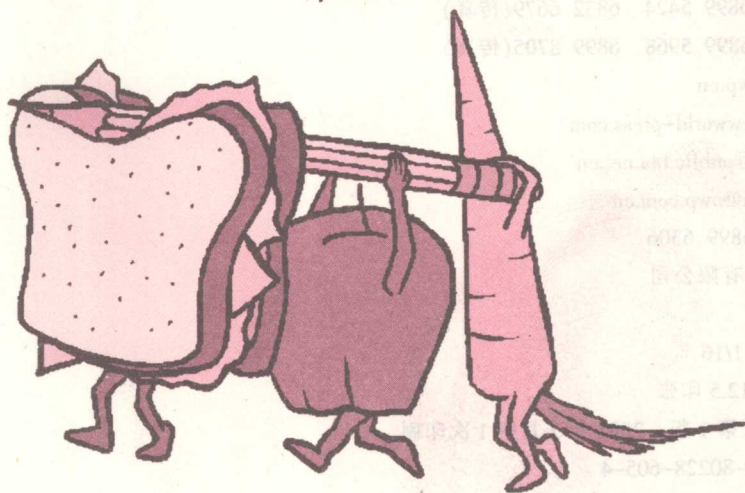
聪明家长
健康考生
成功
从科学饮食开始



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

考前备战 营养餐

本书编写组 编著



图书在版编目(CIP)数据

考前备战营养餐/本书编写组编著.—北京:新世界出版社,2008.2

ISBN 978-7-80228-605-4

I.考... II.本... III.①中学生-营养卫生 ②中学生-食谱 IV.R153.2 TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001739 号

考前备战营养餐

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

编 著:本书编写组

责任编辑:罗平峰 杜 力 孟令飞

封面设计:李尘工作室

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷:保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 170 千字 12.5 印张

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-605-4

定 价: 23.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前 言

考生是全家上下重点保护的對象,每个家長都非常关注孩子的考試。可是很多家長不知道該如何幫孩子。其實,在孩子臨考前,父母能做的,而且最應該做的就是做好后勤工作。如果父母能為孩子科學配餐,讓孩子吃得營養健康,就是送給孩子的最好助劑!

調查發現,考生備考階段經常會有頭暈腦漲、頭疼、失眠、焦慮等現象。在冲刺的關鍵時刻,出現這些情況會讓考生和家長感到苦惱和忧虑。其實,只要家長注意為孩子科學配餐,從飲食上進行精心調理,這些問題完全可以被“扼殺在搖籃中”。即使問題出現了,注重飲食的科學性,也有助於儘快解決問題。

飲食的科學搭配和均衡的營養攝取,都直接影響到考生的身心健康。我們針對考生備考時期的常見問題,有的放矢地介紹了各種有助考生身心健康的營養方案。本書分為以下六個部分:

均衡飲食營養餐

養精蓄銳安神餐

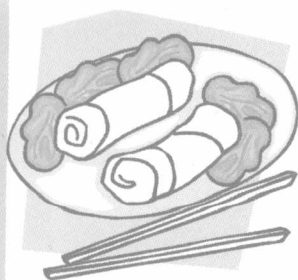
強體減壓運動餐

疾病防治保健餐

心理調節自助餐

決勝考場加強餐

家有考生的父母,可以“對症下藥”,根據自己孩子的情况科學搭配飲食,給孩子配出健康的營養餐,為孩子的考試加油!



目 录

第一章 均衡饮食 **营养餐**

孩子备考阶段的饮食原则	3
考生的大脑需要这些营养	8
一日之计在于晨	11
让考生吃出好记忆力	14
夜宵不能马虎	18
吃什么能缓解头昏脑涨	22
这样配餐孩子才能有食欲	24
为考生醒脑益智的营养食谱	28
吃什么可以提高学习效率	33
如何配餐可以缓解脑疲劳	37
集中注意力的营养餐	41
为考生加个营养的课间餐	44
营养不良的考生该如何食补	46
考前饮食六不宜	50

第二章 养精蓄锐 **安神餐**

哪些食物有助睡眠	55
让考生跟失眠说再见	59
饮食调节神经衰弱	63
考生疲惫如何食补	66
饮食调理孩子的嗜睡症	70
临考夏季如何提高睡眠质量	74

第三章 强体减压 **运动餐**

运动对考生益处多多	79
运动需要哪些营养	81
运动前与运动后饮食	84
根据运动量大小科学配餐	87
根据运动时间科学配餐	89
根据运动项目调节饮食	92

第四章 疾病防治 **保健餐**

养眼、护眼的营养食谱	97
头疼也能饮食医	103
预防感冒小秘方	106
正确饮食让你有个好肠胃	112
防暑、解暑的科学配餐	119
饮食摆脱痛经困扰	123
轻松改善便秘的简单食谱	128
得了口腔溃疡要吃对	133
饮食帮你“造血”	137

第五章 心理调节 **自助餐**

饮食影响考生的情绪	147
心灵减压小食谱	149
饮食调节低落情绪	155
把忧郁“吃”掉	158

饮食摆脱焦虑	163
脾气暴躁,饮食来调	169

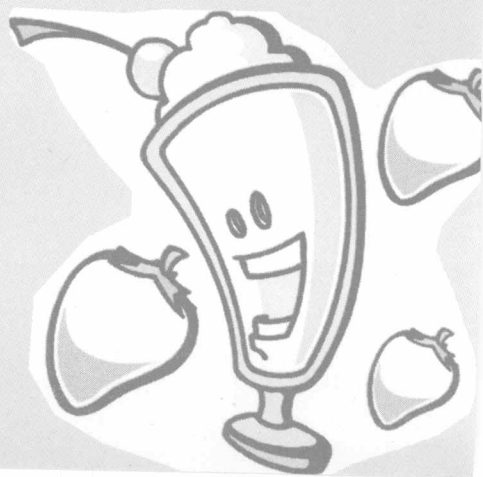
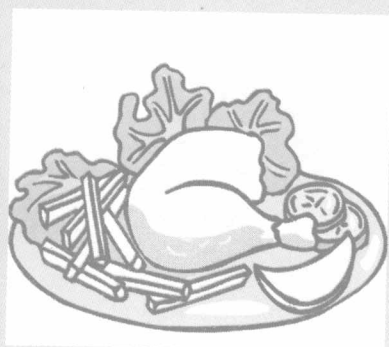
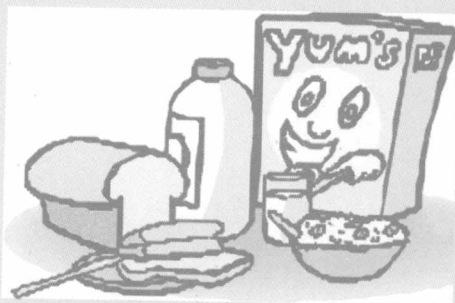
第六章 决胜考场 **加强餐**

如何搭配考试期间的三餐	175
考试餐有讲究,忌大补特补	178
考试前一天的放松食谱	183
中高考第一日的头脑清醒餐	186
中高考第二日的保持体力餐	188
中高考第三日的清补健脾餐	190



第一章

均衡饮食 营养餐





孩子备考阶段的饮食原则

◆考生常见问题

作为家长，看到孩子高三或初三阶段紧张的冲刺复习，学习上的事情无法去替代、帮助孩子，但一日三餐让孩子吃得科学、可口应该是能够做到的。为了考生能够更加出色地发挥，家长在“后勤服务”上动足了脑筋，五花八门的食补、药补层出不穷，一些民间流传的食谱也成为众多家长追捧的重点对象。然而，少数家长的盲目“恶补”却让考生体重剧增、胃口大倒。科学饮食可以促进考生的身体在炎热季节中正常代谢，提高他们的学习效率，改善他们的迎考状态。



◆专家说法

复习考试期间，由于生活和学习节奏较快，孩子的大脑活动处于高度紧张状态，此时大脑对氧气和一些营养素如蛋白质，磷脂，碳水化合物，维生素A，维生素C和B族维生素以及铁的消耗也有所增多。大脑相对缺氧时可能立即会通过扩张血管来增加供血量，以确保脑组织的供氧，但如果长时间得不到补充就开始发生大脑细胞的活动减慢，表现为思维迟钝，甚至强迫休息——打瞌睡。因此，复习考试不要搞疲劳战术，适当的歇息反而会提高学习效率。此外，就是通过合理的膳食来补

充大脑所需营养了。

专家提出对考生而言,合理的膳食应符合如下要求:

食物多样化

人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。临考学生的每日膳食都应包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类食物。

合理供给主食

对高考、中考学生的饮食首先要保证主食的供给,米、面等主食含有非常丰富的碳水化合物,这种营养物质在人体内氧化以后可以产生供给大脑用的能量。因为学生大脑需要的能量,来源于脑血管里的血糖,而血糖就是由碳水化合物转化而来,所以高考学生每天应该保证350~500克的粮食。不应只吃大米和白面,还应该注意一些粗杂粮的摄入,因为粗杂粮里面含有非常丰富的B族维生素和矿物质。

清淡少刺激

这样的饮食有利于学生体内的水分以及酸碱保持平衡,不容易引起胃肠道的不适症状。最好不食用或少食用辣油、油炸食品、冰冻西瓜等。

新鲜避剩食

夏季剩饭菜很容易被葡萄球菌污染,要避免因摄入了被细菌污染的食品而引起的食物中毒事件,要尽量保证食物的新鲜和卫生。

及时补充蔬菜和水果等

新鲜蔬菜是为人体提供维生素的最佳来源。维生素分为两大类:脂溶性和水溶性,而维生素C和B族维生素这两类水溶性维生素对缓解精神压力、平衡情绪最好。我们常吃的食物中含B族维生素较多的有:胚芽米、糙米、全麦面包、深色蔬菜、低脂牛奶、豆浆、蛋类和番茄类



等;维生素C有维持细胞完整性的功能,可以增强记忆力,各种新鲜蔬菜和水果中含大量维生素C。考生每天应吃400~500克,尤其是新鲜的绿叶蔬菜,菠菜、胡萝卜都有缓解压力的作用。因为蔬菜当中含有各种各样的维生素、矿物质以及膳食纤维,可以保证孩子思维更加敏锐,头脑更加清晰,分析问题的能力有所提高,学习效率也会比较好。奶类、豆类、水产类、肉类等是补充优质蛋白类的食物,可以保证孩子有充沛的精力和耐力来应付体力和脑力的巨大消耗。

少食多餐

一日三餐要保证,绝不能每日只吃两顿饭。顿顿山珍海味,这样除了增加胃肠道负担外,还会影响大脑的供氧。早餐后,可以给孩子带上一小块巧克力或一两块饼干或一小片面包(<100克)和一小瓶牛奶或酸奶,在上午10点左右吃,但是不宜过多,以免影响午餐的进食量。晚上复习功课也可适量加餐。

注意食品卫生安全

宁可少吃一口也不能让孩子吃出问题。尽量不在路边小摊上买东西吃,或者任由孩子吃大量的冷饮,这些都可能会发生急性肠胃炎,最终影响复习或考试的发挥。注意饮食卫生,饭前便后勤洗手,预防肠道传染病发生。

清热解暑

天热的时候,应该注意给孩子吃一些清热解暑的食物,如苦瓜、山药、水芹菜、菊花菜、冬瓜汤、绿豆汤以及清淡的绿叶蔬菜汤等。还可以在家中准备一些绿豆汤、凉白开水或新鲜果汁等供孩子解渴。

不要盲目相信过度宣传的保健品

笔者从不相信靠吃保健品,能考上大学或者飞速提高学习成绩的说法。除以往有严重营养不良或其他疾病的孩子外,一般通过合理的饮食就能够补充所需营养了。多数补品是防治老年慢性疾病的,对青少年来说并不适用,搞不好还可能吃出问题。

◆ 营养食谱

学生一周营养食谱(一)

	早 餐	午 餐	晚 餐
星期一	红薯粥 萝卜丝饼 煮鸡蛋 酱黄瓜条	排骨炖海带 糖醋卷心菜 米饭	青椒炒牛肉 肉末豆腐 花卷
星期二	大米粥 花卷 盐水花生	红烧带鱼 清炒豆苗 扬州炒饭	冬瓜虾仁汤 清炒四季豆 包子
星期三	豆浆 水煎包 麻油拌榨菜丝	南瓜烧肉 香菇油菜 丝糕	菠萝炒鸭片 菠菜猪肝汤 米饭
星期四	二米粥 发糕 茶鸡蛋 拌白菜丝	土豆炖牛肉 西红柿炒鸡蛋 米饭	豆腐肉丝汤 三鲜馅水饺
星期五	牛奶 面包片 火腿	葱烤鲫鱼 清炒菜心 家常烙饼	排骨莲藕汤 木耳炒白菜 什锦炒饭
星期六	百合粥 牛舌饼 清拌黄瓜	香菇炖鸭块 炒扁豆 米饭	盐水肝 木须肉 花卷
星期日	皮蛋瘦肉粥 小笼包 拌芹菜叶	鱼香肉丝 西芹虾仁 米饭	黄豆猪蹄汤 烧茄子 扬州炒饭



学生一周营养食谱(二)

	早 餐	午 餐	晚 餐
星期一	牛奶 花卷 煮鸡蛋拌豆制品 圆白菜	米饭 虾皮紫菜汤 肉片炒西葫芦 素炒油菜香菇	发面饼 红豆粥 肉丝炒海带 蒜蓉拌豇豆
星期二	酸奶 蔬菜沙拉 茶鸡蛋 鲜肉包	发面饼 番茄蛋花汤 青椒炒鸡肉 素炒三丁	馒头 二米粥 虾仁笋丁 拌黄瓜豆腐丝
星期三	鲜豆浆 煎鸡蛋 麻酱花卷 拌菠菜豆腐丝	米饭 蘑菇豆腐汤 糖醋排骨 胡萝卜圆白菜丝	烙饼 棒碴粥 清蒸鲈鱼 西芹百合
星期四	皮蛋瘦肉粥 豆沙包 煮鸡蛋 拌芹菜花生米	米饭 鱼丸冬瓜汤 青椒牛柳 蒜蓉西兰花	葱花饼 绿豆粥 豆豉鲮鱼油麦菜 清炒蒿子杆
星期五	麦香奶 发糕 火腿煎蛋 海米香菇豆腐	馒头 鸡蛋菠菜汤 滑炒鸡丝 木须肉	枣窝头 小米粥 酱烧肉片茄子 番茄圆白菜
星期六	牛奶麦片粥 咸面包 煎鸡蛋 木耳拌黄瓜	蒸饼 肉末榨菜汤 红烧带鱼 凉拌心里美萝卜丝	扬州炒饭 百合莲子粥 黄焖鸡块 素炒佛手瓜
星期日	八宝粥 肉松蛋糕 茶鸡蛋 杏仁豆腐	花卷 鸡蛋丝瓜汤 排骨炖藕 素炒绿豆芽	发糕 大米粥 酸菜鱼(黑鱼) 清炒芥蓝



考生的大脑需要这些营养

◆ 考生常见问题

考生在备考时期大多处于超强度的脑力劳动，大脑长时间处于紧张状态，因而常常会出现精力不足、注意力难以集中、头晕脑涨以及复习效率不高的现象。有时还会出现暂时的低血糖、失眠、神经衰弱等症状。产生这些现象的原因之一，就是营养跟不上。不少望子成龙的家长为孩子买“健脑液”、“补脑精”、“安神剂”等“考试补品”，结果是花了大钱却收效甚微。



◆ 专家说法

现在的一些家长，认为孩子的脑力和遗传关系密切，后天再怎样补充营养都为之晚矣。其实不然，因为人脑的发育在18岁时仍在进行，而人脑智力的开发可以伴随到生命的终点。因此，从某种意义上可以说智力是吃进去的。

医学专家提醒：有些保健品中含有兴奋剂或是类似于激素的成分，考生在服用这些含激素类的补品后，可能会出现发胖、内分泌失调、生物钟紊乱等现象。

营养专家建议：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；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。要使营养充足,最重要的是保持营养的均衡。

营养餐要做到平衡膳食,考生从食物中摄入的能量与身体消耗的能量相平衡。考生一般还处于长身体时期,再加上紧张的学习,对能量和一些营养素的需求增加,因此考生的膳食可适当增加含蛋白质和钙丰富的食物。

膳食平衡首先要做到食物多样。多样化的食物包括谷、薯、肉、蛋、乳、豆、蔬菜、水果、油脂等各个种类。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,食物多样化,才能满足身体需求。

其次要做到食物搭配比例合理。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,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。

◆ 营养食谱



早餐

必备牛奶、鸡蛋(煎鸡蛋不宜),并适当吃清淡些。家长可以熬一些稀饭或合时令的补羹,如银耳莲心红枣百合羹,可以提高免疫力,有清凉、败火之效。再加一些馒头、包子等主食,补充碳水化合物,保证脑力劳动的能量充足。

要增加蔬菜、水果的摄入。有条件的家庭,可以鲜榨西红柿、草莓、黄瓜等水果汁,对胃口不好的孩子,开胃效果比较好。

孩子每顿不宜太饱,否则血液集中到胃肠道,大脑供血不足,学习

效果和记忆力都将受影响。所以,应该做到少量多餐。



午餐

要顺从孩子的口味,荤素搭配,多吃新鲜蔬菜、水果。食物要做到易消化,建议尽量以清蒸、清炒为主,腌、辣、油炸、红烧等不宜多吃,在此基础上每天换花样。例如孩子喜欢酸甜口味,可以做凉拌莴笋,第二天再换西芹百合,让他有新鲜感。每天可补充一些海鱼,海鱼中的脂肪酸有益于大脑神经活动,并促进肠胃消化。

要提醒的是,凉拌菜要注意安全、卫生,尽量不要买成品,自家做要注意清洗干净,同时砧板、菜刀等要生熟分开,防止交叉感染。

此外,部分孩子只吃菜不爱吃主食,家长不应纵容,否则碳水化合物摄入太少,能量供应不足,影响孩子备考的效率。建议午间吃2至3两米饭或面条。



晚餐

建议吃清淡点,没有胃口的孩子可以喝一些稀饭或营养羹,多吃些清炒蔬菜。



夜宵

复习到深夜的孩子,可以喝一杯牛奶,辅以小馒头、小包子、小蛋糕等。有条件的家庭不妨做一些美味小食,如莲子羹、绿豆百合羹、红豆沙汤圆等。