

10

汗

养生馆

Health Museum

应考族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

膳食巧安排，轻松上考场

考试期间的营养摄入和膳食安排，
对考生的临场发挥有着重要的影响。

家长们，别犯愁，营养学家教你合理安排膳食，
让考生保持良好状态，轻松应对考试。

第10季

100

广东人民出版社
广东人民出版社

NEW

图书在版编目(CIP)数据

应考族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ① 应… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972. 161
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180197号

应考族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 万海燕

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06880-0

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



应考族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著



养生馆

Health Museum



广东出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

NEW



Preface 序

应考期间，考生要应对一堆的复习资料，学习任务 and 考试竞争的压力很大，使学生的身心时时面临着巨大的考验。如何使考生以充沛的体力投入到紧张的复习迎考中，是家长十分关注的问题。除了要科学地安排好学习活动和休息时间外，合理安排好每日膳食也是相当重要的。

临考期间，考生们身心处于高度紧张状态，体力和脑力消耗的能量成倍增长，再加上经常熬夜，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，补脑抗疲劳、减压安神等全面的营养保健支持非常重要。在这本《应考族营养食谱》里，我们为你详尽地介绍了应考前后健脑益智、抵抗疲劳、减压安神的方法和膳食方案，你可以根据自己的需要进行选择。此外，这本书里还收集了应考期间膳食方面容易遇到的问题，并列举了考试期间的饮食方案，帮助考生轻松应对考试。

除《应考族营养食谱》之外，本套营养系列丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 考生营养课堂

- 6 考试达人的营养需求
- 8 考试期间的饮食原则
- 10 考生饮食有“三不”
- 12 考试季节忌吃这些食物

13 Part2 健脑抗疲劳饮食计划

- 14 考试期间健脑抗疲劳很关键
- 15 饮食抗疲劳原则
- 16 抗疲劳方法攻略
- 18 健脑抗疲劳食物排行榜
- 18 银耳
 - 银耳鸡蓉托
- 20 鳝鱼
 - 洋葱炒鳝片
- 22 青蒜
 - 青蒜炒猪肝
- 24 苦瓜
 - 苦瓜炒香肠
- 26 坚果类
- 28 健脑抗疲劳食谱
- 28 鸡腿菇拌猪肚
- 29 莲子百合麦冬汤
- 30 天麻石决明猪脑汤
- 31 番茄煮黄豆
- 32 土豆焖牛腩
- 33 红烧甲鱼
- 34 黄花菜猪瘦肉汤
- 35 五味子淮山安神汤
- 36 板栗烧鸡

- 37 百合银耳汤
- 38 平菇牛肉
- 39 玉兰炒鳝片
- 40 芡实豆腐鱼头汤

41 Part3 减压安神营养方案

- 42 应考时需要减压安神
- 46 减压安神食物排行榜
- 46 莲子
 - 莲子猪心汤
- 48 木瓜
 - 木瓜银耳煲鸭汤
- 50 酸枣
 - 神经衰弱多吃酸枣
- 52 百合
 - 牛肉炒百合
- 54 柏子仁
 - 柏子仁炖猪心
- 56 减压安神食谱
- 56 天麻炖鸡
- 57 蜜枣龙眼粥
- 58 紫菜牡蛎汤
- 59 芡实杞龙龟苓汤
- 60 百合芝麻煲猪心
- 61 甘草大枣汤
- 62 豆豉酱猪心
- 63 灵芝小麦粥
- 64 干烧黄鱼
- 65 半夏小米山药汤
- 66 人参麦冬炖瘦肉

- 67 猪心枣仁汤
- 68 莲子百合粥
- 69 安神补脑汤
- 70 核桃仁墨鱼汤

71 Part4 考试膳食补益有讲究

- 72 考前饮食三忌三需
- 74 考试前最好不要吃补品补药
- 76 千万不能过分追求“补”
- 77 考前膳食避免这些误区
- 78 考生膳食调整有原则

79 Part5 一日膳食巧安排

- 80 早餐
- 80 荷叶粥
- 81 番茄鸡蛋面
- 82 营养比萨饼
- 83 肉末油菜挂面
- 84 烧卖
- 85 芝麻包
- 86 午餐
- 86 土豆烧牛肉
- 87 木耳炒鸡蛋
- 88 香菇烧木瓜
- 89 滑菇黄脚鱼
- 90 小瓜炒鸡丁
- 91 胡萝卜炒肉
- 92 晚餐
- 92 鲜蔬大荟萃
- 93 银耳龙眼羹
- 94 青菜蚕豆饭
- 95 淮山菠菜汤
- 96 白果排骨汤
- 97 清蒸白鳝

- 98 加餐
- 98 南瓜粥
- 99 煎牛肉饼
- 100 辽宁土豆饼
- 101 香甜玉米饼
- 102 水果银耳露
- 103 果仁煎南瓜饺
- 104 考试期间一日膳食举例
- 104 方案一
- 104 早餐
- 104 鸡蛋泡馄饨
- 105 山东煎馅饼
- 106 午餐
- 106 牛肉炒菠菜
- 107 蒜香蒸麻虾
- 108 晚餐
- 108 青瓜炒鸡片
- 109 生菜炖胖头鱼
- 110 加餐
- 110 济南小蒸饺
- 111 煎青瓜饼
- 112 方案二
- 112 早餐
- 112 烩面疙瘩
- 113 香炸芝麻球
- 114 午餐
- 114 红枣炖鲢鱼脯
- 115 百花酿苦瓜
- 116 晚餐
- 116 黄花蒸肉饼
- 117 鲫鱼炖豆腐
- 118 加餐
- 119 玉米鹌鹑蛋
- 119 蛋皮卷三丝



Part1

考生营养课堂

考试达人

Examination
N 的营养需求
utritional

锌

锌参与体内核酸和蛋白质的合成,是人体八十余种生物活性酶的组成部分。锌直接促进胸腺细胞的增殖,使胸腺素分泌正常,以维持细胞免疫系统的正常功能。锌还能动员体内维生素A原,使之发挥正常生理作用。含锌高的食物有:火鸡腿、鸡蛋黄粉、香菇、赤贝、扇贝、木耳、奶酪、蛭子干、鸭蛋黄、虾米等。

硒

硒是过氧化物酶的重要组成部分,这种酶可以保护生物膜免受损害,维持细胞和机体的正常功能,增加抗感染能力。含硒丰富的食物不多,动物内脏和海产品中含量高,常见的含硒丰富的食物有:魔芋精粉、鱿鱼、海参、蛭子、猪肾、牛肾、羊肾、鸡鸭肝、虾米、虾皮、带鱼、泥鳅、松蘑等。

维生素E

维生素E具有清除自由基和抗氧化能力,促进免疫器官的发育和免疫细胞的分化,在预防疾病方面



起着重要的作用。含维生素E高的食物为葵花籽仁、黑芝麻、山核桃、杏仁、松子、榛子、黄豆粉、南瓜粉、桑葚、豆腐皮、木耳等。

维生素A

维生素A可维持呼吸道和胃肠道黏膜的完整性及黏膜表面抗体的生成,从而可以预防呼吸道感染,增强机体免疫功能。芥菜头、甜椒、胡萝卜、芹菜叶、豌豆尖、豌豆苗、茴香、黄花菜、芥菜、蘑菇、油菜、小白菜等新鲜的深绿色蔬菜中含有较多的维生素A。另外,胡萝卜素在体内可转化成维生素A,含胡萝卜素的食物为胡萝卜、豌豆苗、番茄、瓢子、小红辣椒、韭菜、小白菜、南瓜、青豆、红薯等。

维生素C

维生素C参与体内生物酶的活动、抑制病毒合成,可抗氧化,解毒,防止有害物质在体内蓄积,促进铁、叶酸等营养素的吸收和利用。富含维生素C的食物有:红果、酸枣、鲜枣、白萝卜、小红辣椒、蜜枣、青辣椒、橙子、豌豆苗、猕猴桃等。

考试期间的饮食原则



颜色平衡：避免红色蔬菜引起过度兴奋

不同颜色的蔬菜和水果，其蕴含的营养素也各不相同。因此，在蔬菜和水果的选择上，多样化选择不仅可以让人增强食欲，营养更加丰富和均衡。不同的色彩还有不同的效果——黑色蔬菜会增强自信，包括木耳、香菇、黑米、紫菜等；绿色蔬菜可以稳定情绪，包括菠菜、油菜、大头菜等；红色可以起到兴奋神经的作用。考试之前，考生一般都处于兴奋状态，应该减少红色蔬菜的摄入，以免过度兴奋。营养学家建议，考生每天至少要食用两种以上颜色的蔬菜和水果。

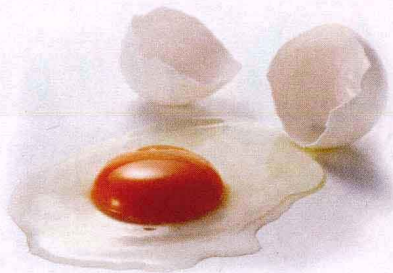
此外，一些有特殊饮食口味，如喜爱麻辣味的考生，在考试期间应该避免这类特殊食品，因为麻辣口味的食品极易引起上火、便秘。总之，考试期间饮食应以均衡、清淡为主。每餐不要过饱过腻，防止血液集中在胃肠中，导致心脑血管供血不足而出现困倦，影响考试的正常发挥。



酸碱平衡：考前要多吃碱性食物

正常的人体内是一个弱碱性的环境，pH值为7.35~7.45。多吃碱性食物，维持体内酸碱平衡，能有效缓解疲劳以及减轻心理的压力。常见的碱性食

物的有：蔬菜、水果、菌藻类、奶类和豆类，包括海带、木耳、菠菜、胡萝卜、芹菜、白菜、苹果、菠萝、梨等。而肉类、鱼、蛋和粮食属于酸性食物。因此，家长在为考生制定食谱时要考虑到这些食物的酸碱平衡。



主副食平衡：多吃粗粮可以减压

在考试期间，要想保持旺盛的精力和充沛的体力，一日三餐很重要。主食不要过于精细，最好是以粗粮为主的米面混合食物。长期的学习压力和疲劳会导致胃肠功能紊乱，出现“上火”、便秘，而粗粮中的膳食纤维能促进胃肠的蠕动，帮助排便、减少胃肠疾病。在副食上要保证每天都有足够的优质蛋白摄入，包括禽肉、畜肉或鱼虾肉，做到膳食均衡。营养学家认为，在考试期间，如条件允许，应保证考生每天至少食用250毫升鲜奶或酸奶和一个鸡蛋。



人脑就像是汽车，蛋白质就是发动机，脂类是电气系统，糖类和氧气相当于汽油，相互配合默契，自然就会畅行无阻。学生在大考之前大脑高级神经活动处于紧张状态，对于营养素的消耗比平常增加，许多家长为了给考生补充营养，改变了正常的饮食习惯，除了给学生吃保健品，每顿还大鱼大肉地补，结果适得其反，孩子出现食欲不振、肠胃不适等现象。因此，考试期间的膳食要与往常一样，主副食平衡。



考生饮食有“三不”

不走极端

“早饭吃得太饱，血液都流到胃里去帮助消化了，脑供血不足就考不好”、“早上宁可挤出时间多睡点，养好精神备战，只要喝杯牛奶就够……”近日，网上有一些高考过来人传递“妙招”。还有些家长为孩子安排的早餐食谱则截然相反，尽是大鱼大肉。

专家指出，上述两种做法都不科学。早餐不仅要吃饱，更要吃好，否则很容易引起低血糖晕厥。另外，过度“丰盛”的早餐也不可取。营养全面不代表暴饮暴食，那只会加重考生肠胃负担甚至致病，使大脑灵敏度降低。不妨根据“干稀搭配，主副食兼顾”的原则准备，比如馒头配豆浆、面包加牛奶、大饼豆腐花、酒酿圆子等。考生们早餐还可适量吃些补脑的食物，如鱼类、牛奶、新鲜蔬菜、瓜果等，肥肉、油炸食品尽量不要碰。

不改常态

专家指出，家长们在考试菜谱上动脑筋本无可厚非，但若太过讲究，则过犹不及。有的考生发现，到考试时，家里菜肴大变，个个价格不菲：清蒸石斑鱼、黑椒牛排、乌骨鸡……“看着妈妈为了一餐饭忙前忙后，一下子心情沉重，怕考不好对不住父母。”这样会让考生心中产生很大的压力。

营养专家认为，在饮食安排上，清淡卫生、合理搭配最重要。比如，午餐吃些瘦肉、肝脏、虾或鱼肉，不仅为考生提供优质蛋白质，也能提供卵磷脂、胆碱、不饱和脂肪酸等物质，有助于增强记忆、促使精力充沛。适量蔬果则能有效缓解大脑过



度紧张。富含微量元素的海带、牡蛎、菠菜等，也能帮助考生将大脑机能调整到最佳状态。水果不妨安排维生素C含量较高的猕猴桃。

不乱“进补”

专家指出，考前考中不要盲目迷信广告或所谓“偏方”，比如让考生每天吃人参，大量服用标榜“提神醒脑”的保健品、营养滋补品，甚至拉着孩子上医院打蛋白针等。一旦考生吃了这些“补品”，反而可能弄巧成拙，导致腹泻、过敏、感冒上火等病症。如果确实需要服用，应事先咨询营养师。有的考生看中某些饮料主打“补充身体能量”的特点，就只喝饮料不喝水，这也是不对的。饮料并不能代替水，考生每天应该确保1500~2000毫升水的摄入量，充足的水分可确保血液循环顺畅、调节体液平衡。



考试季节 忌吃这些食物

忌多吃冷食

在炎热的夏季，如果胃肠受到大量冷食的刺激，会加快蠕动，缩短食物在小肠内的停留时间，影响人体对食物营养的吸收。同时，体内热量不易散发，胃肠内温度较高，会引起胃肠痉挛、胃痛和腹痛，特别是胃肠道功能欠佳的考生，冷食最好少吃或不吃。

忌饮食太清淡

大考期间，要消耗大量体液。因此，除补充足够水分，多食用蔬菜、瓜果清爽食品外，还应多食些富含蛋白质的食品，如鸡、鱼、瘦肉等，要多补充盐分，使机体适应炎热季节的作息和考试。

忌用饮料代替白开水

汽水、果汁、可乐等饮料中，含有较多的糖精及电解质，这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲，增加肾脏负担。过多摄入糖分会增加人体热量，使人产生困倦感，不利于考试的正常发挥。

忌吃剩饭剩菜

剩饭剩菜很容易被细菌污染，最好不要让考生吃，如吃也必须经过高温处理。



忌多吃凉拌菜

凉拌菜寒凉，而考试期间考生精神紧张，吃后很容易出现肠胃不适。因此，考试前后考生应少吃凉拌菜。家长做凉拌菜时，一定要将材料洗净，最好在开水中焯一下，用来切熟食的刀、板，要和切生食的分开。凉拌时，最好放点蒜泥和醋，不仅能增加食欲，有助于消化，并有杀菌解毒作用，预防肠道传染病发生。

忌饮水过多

高考期间，切忌饮水过多，以免增加心脏和消化系统、泌尿系统的负担，尤其是在考试期间，更不要大量饮水，应采取少量多饮的办法来缓解口渴。



Part2

健脑抗疲劳 饮食计划

考试期间健脑抗疲劳很关键

脑是信息贮存的“仓库”

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，以及大脑综合应用知识的能力。因此，膳食补充营养的主要对象就是脑。

考前要给大脑补足营养

脑重占人体重量的2%，而供应大脑的血液却占心脏输出量的15%。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，首先必须供应充足的葡萄糖和氧。

同时，脑在安静状态下，耗氧量占全身耗氧量的20%~30%，三分之二的血糖用于脑活动的消耗，所以考生的血糖必须维持一定浓度，才能保证脑的需要。另外，脑还需要氨基酸、维生素、微量元素等，脑组织自身不能合成，必须全部依靠食物供

给。因此，膳食的质量直接影响考生大脑的一切活动，也影响着一个人的行为、情绪和语言。

考生大脑和活动需要碳水化合物、蛋白质、维生素、无机盐和微量元素等主要参与供能。维生素A与视觉有关；维生素D通过钙磷代谢，影响大脑的兴奋和抑制，表现思维的敏捷度；维生素B₁、维生素B₂和尼克酸参与糖、蛋白质的代谢，在精神高度紧张时，需要量急速增加，缺乏时可出现全身乏力、头晕、失眠、记忆力下降等现象，严重时精神抑郁、性格孤僻；维生素B₁₂、叶酸缺乏，会出现记忆力下降、综合能力下降、情绪不稳定等症状。同时，钙、磷、铁、锌也可影响大脑的功能。

因此，考试期间，考生的膳食应增加热量、优质蛋白质，注意补充各种维生素和无机盐，适量食用糖、甜食和蜂蜜，并注意补充水分。一般以三餐为主，也可另加一两次点心。



饮食抗疲劳原则

注意饮食平衡和碳水化合物的摄入

尽量做到饮食多样化，不偏食，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪三大能量物质。具体来说，就是每天吃面食或米饭，每天要吃一定的肉和蛋类，每天要吃奶制品，要经常吃鱼，每天吃蔬菜水果等。疲劳的时候尤其注意补充糖分。糖分和碳水化合物是体能的主要来源。人体所有器官的运行，尤其是大脑，都需要消耗糖分。

注意饮食中的维生素

维生素B₁缺乏或不足，常使人感到乏力，因此多吃含维生素B₁的食物可以消除疲劳。含维生素B₁丰富的食物有动物内脏、肉类、蘑菇、酵母、青蒜等。

维生素B₂缺乏或者不足，肌肉运动无力，耐力下降，也容易感到疲劳。富含维生素B₂的食物有动物内脏、河蟹、蛋类、牛奶、大豆、豌豆、蚕豆、花生、紫菜、酵母等。

注意饮食中铁的吸收

缺铁会导致贫血，机体容易疲劳，学习工作能力下降。目前，我国有30%左右的女性为缺铁性贫血，一方面是因为女性的生理原因，另外一方面则是因为女性过度追求身材，不愿意吃红肉，从而导致缺铁。铁的最好来源是动物肝脏、血液、蛋黄、红肉等，应适量摄取这些食品。

日常膳食一定要有乳制品和豆类、豆制品

每餐最好食用一种乳制品。牛奶可以提供丰富的钙，而钙是强健骨骼的重要元素。失眠的时候，喝一杯温热的牛奶，其中所含的一种物质可以协助大脑调节睡眠。

豆浆也是不错的“饮料”，含有丰富的铁磷等矿物质，以及一些植物活性物质，对于调节身体机能非常重要。尤其对于女性，经常食用豆制品非常有益。

多吃碱性食物也有利于缓解疲劳

水果和蔬菜中含有较多的碱性物质，在劳动强度过大时进食较多的水果和蔬菜，可中和体内的乳酸，降低血液和肌肉的酸度，增强机体的耐力，因而达到抗疲劳的目的。要多吃含水分较多的水果，如橘子、梨、苹果、瓜类等。