



考生营养与配餐

吴美云 刘方成 主编



 中国轻工业出版社

考生 营养与配餐

吴美云 刘方成 主编

朝西 方蜀 刘燕 方敏 参编
菊英 明华 梅芝 元明



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

考生营养与配餐/吴美云,刘方成主编. —北京:中国轻工业出版社,2001.5

ISBN 7-5019-3212-3

I. 考… II. ①吴…②刘… III. ①学生-营养卫生②学生-食品营养-食谱 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 23146 号

责任编辑:李 菁

策划编辑:唐是雯 责任终审:唐是雯 封面设计:赵小云

版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:三河市宏达印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2001年5月第1版 2001年5月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:5.625

字 数:176千字 插页:2 印数:1—30000

书 号:ISBN 7-5019-3212-3/TS·1948

定 价:15.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



蒜薹炒肉



清蒸鲈鱼

百合炒虾仁



鲫鱼豆腐汤

番茄炒蛋



麒麟豆腐



双菇油菜



猪肝汤



前 言



升学、考试是牵动全家每一个成员心绪的一件大事。学生处于临考状态,家长忙于后勤支援。此时,应根据考生的身体状态和应考需要,调整好考生的饮食和生活规律,这是临考准备充沛精力的先决条件。这一时期是学生用脑高峰阶段,考生的身体各项机能对能量和各种营养素的需求都在增长。如不及时有效地加以补充,会使考生体重减轻、视力下降和大脑的记忆、思维出现障碍,乃至影响考试成绩。繁重的学习和考试任务,过度紧张的心理压力,有的考生会出现胃肠功能紊乱,胃肠分泌消化液受到抑制,表现出食欲不振,消化功能紊乱。另一方面,许多家长认为海鲜大虾,鸡鸭鱼肉最有营养,多多益善。还有些家长觉得食品越贵,越精,对人体越有益。岂不知过多地吃肉和精细的食品,不讲究食物的合理搭配,不仅会造成消化不良,胃肠功能紊乱,还会导致学生大脑疲劳、思维迟钝,影响记忆和脑功能的正常发挥,结果事倍功半,适得其反。

那么,复习、考试期间,究竟应该吃什么,怎么吃才能有效地助考生一臂之力呢?

本书针对考试期间考生身体上出现的上述种种问题,从两个方面进行论述和解答。一方面从考生的营养需要,具体阐述应从哪些食物中摄取营养素,以及如何摄取最有利。另一方面从考

生普遍出现的用脑过度、眼疲劳和考试综合征等方面,提出如何应对,着重谈到考试期间的饮食具体安排。

本书的内容针对青年学生的考试饮食要求,具有广泛的适应性,不仅适合于高考学生,也适合于中考、中专考、中技考、成人考的学生。

中央电视台和中国轻工业出版社联手策划编写这本书,其目的是协助学生家长和学校领导,设计和安排好考生的饮食,使考生有一个好的身体和积极进取的精神状态,力争取得满意的成绩。

本书在编写过程中,得到了中央电视台、中国轻工业出版社、多位营养专家、厨师的指导和大力配合,在此一并表示衷心感谢。

编者

2001年4月10日



考生营养与配餐

目 录



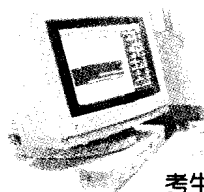
合理营养 考生必备

- 蛋白质——生命的物质基础3
 - 蛋白质的营养功能4
 - 食物蛋白质的质量有高有低4
 - 提高膳食蛋白质营养价值的途径6
 - 高三学生每日蛋白质推荐摄入量10
- 脂肪——给大脑“加油”10
 - 脂肪的生理功能12
 - 科学用油13
 - 考生脂肪适宜摄入量14
- 碳水化合物——能量的主力军14
 - 碳水化合物的生理功能15
 - 考生碳水化合物适宜摄入量17
- 能量——生命的能源17
- 维生素——维持生命的要素19
 - 维生素 B₁ 与记忆力、食欲和情绪的关系 ...20
 - 维生素 B₂ 与口腔溃疡22
 - 维生素 C 使头脑充满活力25
 - 维生素 A、胡萝卜素与考生视力26
 - 维生素 D 使钙留下来30
- 矿物质——维护大脑功能,改善内环境31
 - 钙与健美身材32
 - 铁与脑供氧36

碘与智力发育	38
• 科学饮水	39
• 膳食纤维——肠道“清洁工”	42

考生膳食 科学作主

• 平衡膳食,健康保证	44
粮食类	44
肉、蛋、奶、大豆类	45
蔬菜、水果类	47
烹调油类	49
• 考生膳食搭配技巧	51
原料品种丰富多彩	51
食物多样,谷类为主	54
膳食酸碱宜平衡	55
荤素搭配总相宜	56
色香味形促食欲	59
• 一日三餐,合理安排	60
一日之功在于晨——吃好早餐	60
营养午餐	62
精力加油站——考生晚餐	64
考生夜宵	66
• 把好病从口入关	67
食品选购	67
食品贮存	68
食品加工制作	69
餐具卫生	69
预防食物中毒	70
• 养成良好饮食习惯	71
定时定量	71



考生营养与配餐



细嚼慢咽	72
专心用餐	72
温度适宜	73
不偏食挑食	74

饮食调理 考生补给站

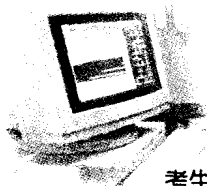
• 益智健脑的营养素及其食物	76
聪明有赖于脂类	76
提高智力的诀窍在蛋白质	77
大脑的活动能量来源于糖类(碳水化合物) 78	
维生素可提高脑细胞的活力,促使脑功能	
敏锐	78
矿物质调节大脑生理机能	79
水是脑物质的运载体	80
传统中医药名著中推荐的益脑食物	80
养脑补脑健脑益智食疗方	81
• 如何保养大脑	83
科学用脑收奇效	83
防止用脑过度	84
积极参加体育锻炼	85
保证充足的睡眠	86
时常做脑部按摩	86
• 养脑补脑健脑营养餐	86
有助于增强记忆力的一周配餐表	87
有助于提高反应能力的一周配餐表	88
有助于养神醒脑的一周配餐表	90
有助于恢复脑疲劳的一周配餐表	92
有助于清热解暑的一周配餐表	94
• 解除眼疲劳,恢复眼健康	96

摄取增强视力的营养物质	96
改善视物环境和用眼姿态	98
解除眼疲劳有妙法	99
有助于解除眼疲劳、恢复眼健康的一周 配餐表	101
• 女生经期的调养	103
经期女生应注意摄取补血食物	103
如何防治经前紧张综合征	103
经期的常用食疗方	104
经期饮食调理一周配餐表	106
• 考试综合症的防治	107
神经性腹泻的饮食调理	108
神经性便秘的饮食调理	112
神经性厌食症的饮食调理	115
• 特别策划考期配餐	119
考期配餐表(第一组)	120
考期配餐表(第二组)	122
考期配餐表(第三组)	123
考期配餐表(第四组)	124
考期配餐表(第五组)	125
考期配餐表(第六组)	126

考生营养餐精选食谱

素菜类	128/荤素菜类	134/豆制品	138/
畜肉类	142/禽肉类	146/水产类	151/
蛋类	157/汤类	160/冷菜类	165/
主食类	167		

• 主要参考文献	171
----------------	-----



合理营养 考生必备

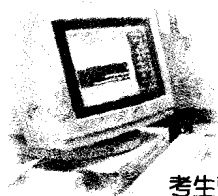


科学用脑，
君临考场

俗话说：“人是铁、饭是钢，一顿不吃饿得慌”，“民以食为天”。这些话十分通俗也十分精辟地说明，人通过吃食物来维系着生命与健康。这是因为食物中存在着人赖以生存的营养物质。这些物质是宏量营养素，包括蛋白质、脂类和碳水化合物（又称糖类），宏量营养素在人体内氧化产生人体需要的能量；微量营养素，包括矿物质（又称无机盐）、维生素；其他膳食成分，包括水、膳食纤维和其他生物活性物质。我们把食物中存在的能对人体起营养作用的有效成分叫做营养素。

各种营养素在人体内都具有独特的营养功能，同人体生理活动密切配合，共同参与和调节生命活动，促进生长发育，维持健康水平。概括起来，各种营养素的生理功能是：（1）构成和修补人体组织，即人体各种组织细胞是由多种营养素构成的；（2）调节生理功能，即人体内调节生命活动的重要物质，如激素、酶、抗体、血红蛋白等，是由各种营养素合成的；（3）提供能量，即人体从事生理活动、工作、学习、生活所需要的能量，是由三大供热营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内氧化产生的。膳食纤维和其他一些生物活性物质在体内还具有特殊功能。

考生对各种营养素的需要必须全面、充足。各种营养素在体内各有专司，相互之间很少代替。如果膳食安排不当，较长时间缺乏某种或多种营养素，健康就会出现问題，对于处在生长发育期的学生更有危害。如，长期缺钙，骨骼的生长和健康就会受到影响。因为钙是人体骨骼、牙齿、指甲的主要组成成分。我们打一个比方，砖是盖房的重要原料，没有砖或砖的提供跟不上盖房的速度，就会延误竣工时间，影响房子的质量，或缩小建房规模。如果学生长期缺钙，骨细胞的生成受到阻碍，就会造成骨骼发育迟缓、停滞或畸型，导致学生身材矮小、胸骨畸型、腿骨弯曲或呈“x”型（俗称外八字腿）或呈“O”型（俗称罗圈腿）。此外，缺钙还会影响人的性格、情绪、睡眠、血压等，影响神经系统，循环系统，消化系统的发育和正常功能。再如，如果长期缺乏维生素A，不仅生长发育缓慢，而且抵抗力低，体弱多病，还会



考生营养与配餐



影响正常视觉,暗适应能力减弱,皮肤粗糙,对化学致癌物的易感性增加等,造成营养不良。

考生对各种营养素的需要应适量和均衡,既非多多益善,又要保持适当的比例关系。如果长时间营养过剩或营养素之间配比不适宜学生需要,就会由于营养失衡而导致代谢性疾病的发生或影响相关营养素的吸收利用。上面我们举了缺钙对学生生长与健康影响的例子,但是如果只注意钙的补充,而忽略了蛋白质、磷、镁、维生素D等与钙吸收相关营养素的均衡提供,同样会影响骨细胞的生成和血钙的含量,影响钙在体内的吸收率,从而难以达到补钙效果。再如,碳水化合物、脂肪、蛋白质提供过多,长期能量过剩,会造成体内脂肪的堆积,孩子成了“胖墩”。而生长期的肥胖儿,由于体内纯脂肪细胞的数量高于正常值,所以多在成年后终生肥胖,难以减肥,还为多种疾病如高脂血症、动脉硬化、高血压、糖尿病、脂肪肝埋下了隐患。

所以,合理营养是学生身体健康之本,营养贵在全面、适量与均衡。尤其是高中三年级的学生,处于复习、考试阶段,学生要将多年学习的知识进行复习,归纳和总结,使其成为终生的智力财富,还要面临高考,争取继续学习深造。这段时间无论是体力还是脑力都有很大的消耗,是用脑的高峰,极需各种营养物质来加油助阵,科学合理的膳食安排十分重要。金榜题名,营养定会助你一臂之力。

下面让我们走进营养科学的大门,去认识营养素,了解各种营养素存在于哪些食物之中。

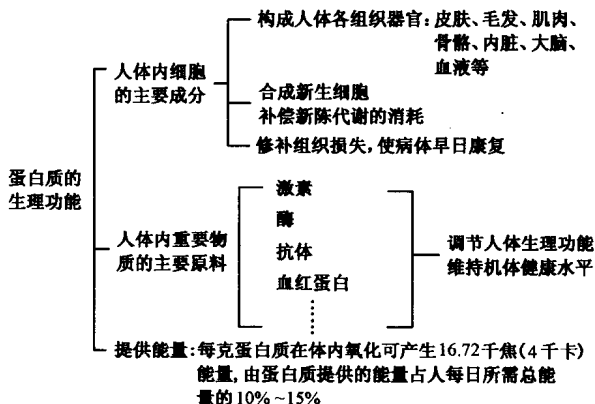
蛋白质——生命的物质基础

复习、考试阶段,学生每天都应该喝牛奶(或豆奶、豆浆),吃鸡蛋

和一定量的肉、鱼，这些食物可以使人体格强壮，精力充沛，耐力持久，抵抗力强。这是因为肉、蛋、奶中含有丰富的人体必需营养蛋白质。

蛋白质的营养功能

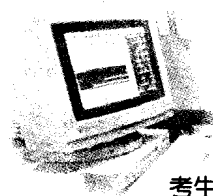
蛋白质在人体内有重要的营养功能，我们用下面的图示表达。



从上图不难看出，蛋白质是生命的重要组成成分，与生命活动息息相关，是考生身体健康的保证。

蛋白质是大脑的重要组成成分，主持着大脑的兴奋与抑制过程。蛋白质还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，并带走二氧化碳，充足的血红蛋白和氧气使大脑灵敏敏锐，记忆力增强，所以蛋白质是考生必备的营养素。

食物蛋白质的质量有高有低



自然界中许多食物都含有丰富的蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆类及其制品。粮食也是蛋白质的重要来源。另外食用菌（如木耳、银耳、香菇、

考生营养与配餐