

# 高考在即 送给考生的饮食秘籍

随着高考的临近,考生们正迎来人生中一个重要的时刻。在这关键的考试季,身体的状态对于考试表现至关重要。然而,面对巨大的考试压力,许多考生会出现胃肠道问题,如食欲不振或暴饮暴食。应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川为考生们提供一份实用的健康饮食指南,帮助考生守护胃肠道健康,助力他们在考试中发挥出最佳水平。



## 考前胃肠道问题的成因及解决

### ■食欲不振

成因:精神紧张导致胃蠕动减慢,胃酸分泌减少,从而引发食欲不振的症状

### 解决办法:

1. 定时定量:尽量保持每天固定的进食时间和食物量,让胃肠道形成规律的消化习惯。
2. 避免暴饮暴食:不要为了快速补充能量而一次性摄入过多食物,以免加重胃肠道负担。
3. 吃清淡易消化食物:选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等,避免油腻、辛辣等刺激性食物。
4. 增加开胃食物

### 山楂 具有健脾开胃、消食化积的功效,适量食用可以刺激胃液分泌,促进食欲。

柠檬 柠檬酸可以刺激味蕾,增加食欲。可以将柠檬切片泡水饮用,或者加入蜂蜜做成柠檬蜂蜜水。

醋 适量的醋可以刺激胃酸分泌,帮助消化。但注意不要过量食用,以免对胃黏膜造成刺激。

### ■暴饮暴食

成因:通过暴饮暴食来寻求心理安慰、释放压力,导致消化不良、胃痛、胃胀

### 解决办法:

1. 控制饮用量:在进食时应尽量做到每餐七八分饱,避免过度进食。这样可以确保胃肠道有足够的空间和时间来消化食物,避免负担过重。
2. 分餐进食:如果感到饿或想要继续进食,可选择将食物分成几份,在不同时间进行进食。这样既能满足口腹之欲,又能减轻胃肠道的负担。此外还要避免油腻和辛辣食物。
3. 增加蔬菜水果摄入:蔬菜水果富含膳食纤维,这些纤维可以帮助促进胃肠道蠕动,加快食物的消化和排泄。在考试期间,考生应增加蔬菜水果的摄入量,以保持胃肠道的健康状态。维生素和矿物质对于维持身体正常代谢和免疫力具有重要作用。考生应多食用新鲜、多样化的蔬菜水果,以满足身体对营养的需求。

## 考生早中晚餐食谱推荐

### ●早餐食谱

#### 1. 燕麦粥

原料:燕麦50克,水500毫升,坚果(如杏仁、核桃)适量,水果(如苹果、香蕉)适量。

做法:将燕麦与水一起放入锅中,煮沸后转小火煮约10分钟,至燕麦变软。关火后,加入适量坚果和水果切片,搅拌均匀即可食用。

#### 2. 全麦面包+鸡蛋+牛奶

原料:全麦面包2片,鸡蛋1个,牛奶250毫升。

做法:将全麦面包烤至微黄,备用。鸡蛋煮熟或煎熟,与牛奶一起食用。

### ●午餐食谱

#### 1. 清蒸鱼+蔬菜沙拉+糙米饭

原料:鱼肉(如鲈鱼、鲤鱼)150克,蔬菜(如生菜、黄瓜、番茄)适量,糙米100克。

做法:鱼肉洗净切片,用少量盐、姜丝腌制10分钟,然后清蒸至熟。蔬菜洗净切丝,加入沙拉酱拌匀。糙米提前浸泡30分钟,然后煮熟。

#### 2. 瘦肉炖汤+清炒时蔬+米饭

原料:瘦肉(如猪肉、鸡肉)100克,蔬菜(如青菜、西兰花)适量,大米100克。

做法:瘦肉切片,与姜丝一起炖煮成汤。蔬菜洗净切段,清炒至熟。大米煮熟成米饭。

### ●晚餐食谱

#### 1. 红豆薏米粥+凉拌黄瓜

原料:红豆50克,薏米50克,水800毫升,黄瓜1根。

做法:红豆和薏米提前浸泡2小时,然后一起放入锅中,加入水煮至软烂。黄瓜洗净拍碎,加入少量盐、醋和蒜末拌匀。

#### 2. 番茄炒蛋+绿豆汤+馒头

原料:番茄2个,鸡蛋2个,绿豆100克,馒头1个。

做法:番茄洗净切块,鸡蛋打散炒熟。绿豆提前浸泡1小时,然后煮至软烂成汤。馒头蒸熟。

## 适合考生喝的饮品推荐

高考期间,天气炎热,考生们需要适当补充水分和营养,以维持身体的水分平衡和能量供给。以下是一些适合高考期间饮用的饮品,以及相关的详细说明。

### 1. 白开水

作用:白开水是最佳的补水选择,有助于维持身体的水分平衡,促进新陈代谢。

建议饮用量:每天保证1500~2000毫升的摄入量,少量多次饮用,避免一次性大量饮水。

饮用时间:建议早上起床后、课间休息、午休后、晚餐前后等时间段饮用。

### 2. 酸梅汤

原料:酸梅汤食材包1份,碎冰糖适量,干桂花适量。

功效:酸甜可口,能开胃消食,提神解暑。

建议饮用量:每次饮用约200~300毫升。

饮用时间:可在午餐后、晚餐后或课间休息时饮用。

### 3. 柠檬蜂蜜水

原料:新鲜柠檬3至4片,蜂蜜适量。

功效:富含维他命C,具有美白、养颜、润肠通便等功效,还能开胃助消化。

建议饮用量:根据个人口味调整蜂蜜量,每次饮用约200毫升。

饮用时间:建议早上起床后空腹饮用一杯,也可在午后或晚餐后饮用。

### 4. 红牛·维生素风味饮料

功效:含有多种维生素和牛磺酸等成分,能提神醒脑,补充能量。

建议饮用量:根据个人体质和口味适量饮用,建议每次不超过一罐(250毫升)。

饮用时间:最佳饮用时间为考试前半小时,以确保其功效在考试时充分发挥。

## 5. 绿豆汤

原料:绿豆200克,冰糖适量。

功效:具有清热解毒、利尿消肿等功效,适合夏季饮用。

建议饮用量:每次饮用约300毫升。

饮用时间:可在午餐后、晚餐后或感到口渴时饮用。

## 考生家长要注意哪些饮食卫生

高考期间,考生注意饮食卫生至关重要,这关系到他们的健康状态和考试表现。以下是一些具体的建议,帮助考生在高考期间注意饮食卫生:

### 1. 尽量在家庭、学校食堂和定点餐饮单位就餐

考生应尽量在家庭、学校食堂或定点的餐饮单位就餐,确保食物来源的可靠性和安全性。外出用餐时,要选择环境干净卫生的餐饮单位,并推荐选择有“明厨亮灶”的餐饮单位用餐,这样可以直接观察到食物的加工过程,确保食物卫生。

### 2. 吃新鲜食物为主,推荐蒸、煮、炖等做法

应以当季新鲜食材为主,现吃现做,避免食用过期或变质的食材。尽量避免食用剩饭剩菜,以防食物变质引发食物中毒。烹调方式应少用油炸、煎烤等,多选择清蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。生食的蔬果食用前要洗净,确保去除表面的农药残留和细菌。不吃生冷和来源不明的食物,避免食物中毒的风险。

### 3. 这几天不吃不常吃的食材

家长应参考考生平时的饮食习惯,注意荤素搭配、营养合理,避免考生因食物不适应而影响考试状态。菜肴以清淡为主,少荤多素,有利于消化和吸收。尽量不要使用不常吃的食材,以防考生因食物过敏或不适而影响考试。

### 4. 保持良好个人卫生

养成良好的个人卫生习惯,餐前洗手,使用公筷、公勺分餐,降低“病从口入”的概率。考生应注意口腔卫生,早晚刷牙,饭后漱口。

### 5. 务必保证食品安全

家长应前往信誉良好的市场或超市购买食材,确保食材来源可靠。观察食材的颜色、气味和质地,选择无异味、无破损、色泽鲜艳的食材。购买肉类、禽类、鱼类等易腐食材时,注意查看其新鲜程度,选择当天宰杀或新鲜上架的产品。将食材分类储存,避免交叉污染。生食和熟食、肉类和蔬菜等应分开存放。易腐食材应放入冰箱保存,并确保冰箱温度适宜(冷藏室约4°C,冷冻室约-18°C)。

——根据北京青年报

<p>刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>招标公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>
<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>
<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>
<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>
<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>
<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>