



# 舌尖上的高考, 吃好更能考好

## 安医大一附院营养专家为考生开“赢考菜单”

高考已经箭在弦上, 如何科学安排孩子考前的饮食成为广大考生家长共同关心的话题。

安医大一附院中心实验室副主任、营养专家孙昕昨天接受星报记者专访, 并专门为全省考生开“赢考菜单”。

吴鹏伟 记者 李皖婷

### 早餐: 多吃一些补脑的食物

不少考生由于压力过大, 学业任务重, 经常不吃早饭。孙昕特别提醒广大考生, 考生上午的学习任务很重, 需要消耗大量营养物质, 不仅必须吃早餐, 还必须要保证营养, 切不可空腹, 否则容易发生低血糖现象。

孙昕解释称, 吃好早餐可充足供给大脑必需的能量, 对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用, 所以应

多吃一些补脑的食物, 如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等, 少吃肥肉、油炸食品等。

早餐主食有馒头、包子、油饼、烧饼、豆沙包、鸡蛋挂面、鸡蛋炒饭等; 富含蛋白质的食物有咸鸭蛋、火腿、豆制品、煮黄豆、酱豆腐、煮花生米等; 稀的食物有牛奶、米粥、鸡蛋汤等; 小菜有拌胡萝卜丝、拌黄瓜、拌海带丝等。

### 午餐: 宜吃蛋白质含量高的食物

午餐应该吃饱吃好, 宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和豆制品等食物。因为这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加, 使头脑保持敏锐, 对理解和记忆功能有重要作用。同时要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入, 可使人反应灵活、思维敏捷。

具体来说, 午餐推荐的主食有软米饭、面条等; 炒菜有炒猪肝、虾皮烧油菜、肉炒芹菜、肉片柿子椒、白菜烧豆腐、肉烧茼蒿、炒洋白菜、肉片烧豆角、炒胡萝卜丝、拌绿豆芽、酸辣白菜、肉末炒鸡蛋、白菜炒海带等; 汤菜有排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤等。

### 晚餐: 不宜吃油腻的食物

孙昕说, 晚餐不宜吃过多的食物, 尤其是不应该吃油腻不易消化的食物, 以免导致消化不良, 影响考试。如果晚餐过饱, 还会造成胃肠负担加重, 其紧张工作的信息不断传向大脑, 致使人失眠、多梦, 久而久之, 易引起神经衰弱等疾病。

孙昕建议, 晚餐以清淡饮食为好, 可以吃些粥类、面食之类, 如: 面条、花卷、小米粥、大米粥、玉米面粥、绿豆粥、莲子粥等。另外, 三餐之间可以加吃水果, 如西瓜、香蕉等; 而那些新鲜的原汁更富含多种维生素、糖类以及微量元素, 可以适当多吃点。

此外, 食物的种类可以丰富一些, 烹调的方法也应该多样一些。家长在照顾孩子平时饮食偏好的同时, 可以适当微调口味和食物类型, 也可以尝试一些不同的烹调方法, 如用清蒸、水煮和清炒的方法, 但要注意尽量少用辛辣的调料。



制图: 王雪

## 专家推荐: 6月7日、8日两天考生赢考菜单

### ● 建议菜单一

早餐: 牛奶、鸡蛋、蛋糕、香蕉。  
午餐: 酱爆桃仁鸡丁、虾仁西兰花、米饭、紫菜汤。

### ● 建议菜单二

晚餐: 清蒸鲈鱼、素炒菠菜、花卷、皮蛋瘦肉粥。  
早餐: 豆浆、煎饼、麦片粥、水果。

### ● 建议菜单三

午餐: 红豆饭、五彩虾仁、清炖鸽子、三鲜豆腐。  
晚餐: 面条、凤梨炒鸭片、什锦炒蛋。

### ● 建议菜单三

早餐: 牛奶、鸡蛋、面包、蔬菜色拉。  
午餐: 米饭、栗子烧鸡、千张结烧

### ● 建议菜单三

肉、炒丝瓜、紫菜蛋汤。  
晚餐: 米饭或面条、肉末豆腐、香菇小白菜、冬瓜海带虾皮汤。

# 实战高考, 六大细节考生一定要铭记

## ○ 卷卡到手要做四件事 ○ 听到开始信号后才能答题

考生只有听到开始信号后才能开始答题, 开考15分钟后考生不得再进考场, 考生结束前30分钟才能交卷……一年一度的高考临近, 因多数考生第一次参加高考经验不足, 对高考一些具体时间点也没有弄清楚。昨天, 省考试院负责人就高考期间注意事项进行了归类, 希望对考生迎考有所帮助。

星级记者 桑红青

### 细节一: 听到开始信号后才能答题

考生进入考场后要按照监考老师的要求行事, 要特别弄清几个关键时间点。预备信号: 考前20分钟(第

一科前移10分钟); 组织考生入场、签到; 对号入座。考前10分钟拆封试卷袋, 清点、分发答题卡, 粘贴条形码;

考前5分钟发卷(开始信号由学校用广播统一指挥)。开始信号: 考生开始答题。结束信号: 考生停止答题。

### 细节二: 开考15分钟后不准进考场

睡觉睡过了, 路上堵车了……高考期间, 各种因素都可能影响考生准时到达考点, 这就要求考生在出行前

留足赶考的时间。同时, 考生还要铭记几个关键时间。开考15分钟后考生终止进场; 考

试结束前30分钟才允许交卷出考场; 考试结束前15分钟会有监考老师提醒考生时间。

### 细节三: 考前5分钟开始分发试卷

高考考前各时间点也有明确规定。考前25分钟: 领卷、卡、条形码等(第一科前移10分钟); 考前20分

钟: 考生进场、签到, 核对证件(第一科前移10分钟); 考前15分钟: 发草稿纸; 考前10分钟: 启封试卷和

答题卡袋, 核对、清点试卷, 分发答题卡, 粘贴条形码; 考前5分钟: 分发试卷。

### 细节四: 禁带物品带入考场后要放到指定地点

必须将书籍、资料等物品存放在“考生禁带物品存放处”; 需要特别提

醒的是, 有些考生把手机等禁带物品带进考场, 这时考生要把禁带物品第

一时间存放在指定地点, 千万不要带在身边, 这样可能会影响考生情绪。

### 细节五: 弄清外语听力五个时间点

6月8日下午要进行英语听力测试, 考生要提前进入考场, 并且一定要熟悉以下五个时间点:  
14:30: 组织考生入场;  
14:45: 禁止迟到考生入场, 开启答题卡袋, 清点、分发答题卡;  
14:50: 启封试卷袋和试听(同步进行), 试听结束后, 立即停止播放;  
14:55: 分发试卷;  
15:00: 正式开始听力考试。

### 细节六: 考生卷、卡到手要做四件事

考生进入考场后要做四件事情:  
1、核对答题卡科目和类型, 检查答题卡正反两面。核对试卷科目, 清点试卷页码, 检查是否有白页漏页。  
2、核对条形码上的姓名、座位号是否与考生本人相符。  
3、先在答题卡上正面和背面规定的地方填写自己的姓名、座位号, 后答卷。  
4、答题卡“四不准”。不准弄脏、弄破、弄湿, 不准乱涂、乱写、乱画, 不准更换(确需更换答题卡, 需经考点主考批准)。