

# 高考倒计时4天,如何科学饮食?

## 多吃荤还是多吃素?要不要吃补品?快来听听营养专家的建议

□ 张薇 记者 李皖婷

高考前最后几天,如何帮考生科学补充营养也是家长们关注的焦点。近日网上盛传“高考前吃素能够提高智商”,这是真的吗?安医大一附院营养学专家孙昕提醒,高考期间,考生饮食确实应该以日常、清淡为主,但保证蛋白质摄入也非常重要。

### 少吃酸性食物,早餐切忌油腻

这段时间,考生饮食的变化不要太大,否则孩子会感到不适应,家长的过度关注对考生的心理也会产生影响。

早餐不能过于油腻,应该以牛奶、米粥、鸡蛋为主。“考生当天早上不要进食太多的肉类,因为肉类为酸性食物,多吃会造成考生疲倦,精力不集中。像甜食、油炸食物、淀粉类也都属于酸性食物。”

孙昕说,中餐则要注意荤素搭配,少吃腌渍、辛辣的刺激性食物。晚餐不宜过饱,如果睡前有饥饿感,可在睡前一个小时左右稍微吃一些容易消化的食物。

### 适量补“镁”,可防注意力不集中

孙昕表示,从医学角度上讲,要保证营养,每天要保证有蛋白质、碳水化合物和脂肪的适当摄入,同时可多吃一些鱼虾及少许坚果类。

考生每天都要用脑,在脑髓液中保持适量的镁元素对建立神经元的神经连接有关键性的作用,是学习和记忆最重要的环节。缺少镁会导致焦虑、紧张、肌肉抽筋,注意力不集中等一系列问题。

镁广泛存在食物中,糙米、大豆、花生、绿叶蔬菜中含量较多。孙昕特别提醒,蔬菜最好不要过度烹调,因为蔬菜制作完成后,颜色越绿,表明镁含量越多。

### 少喝甜饮料,忌乱吃补品

如果孩子喜欢喝甜饮料,应该劝告他少喝或者

不喝。“一些维生素、功能性饮料,主要针对的是运动员等在运动状态下的人群,并且含有一定的咖啡因,考生不宜通过其来达到提神的效果。”

不过孙昕也表示,如果有些考生在心理上认为功能性饮料可以帮助平缓情绪、利于发挥,家长也不要过于苛责,注意饮用适量即可。

吃补品则是非常不可取的。如果缺少医生指导,滥用保健品,容易干扰孩子正常的内分泌系统,甚至产生一些毒副作用。孩子只要不偏食、不挑食,每天从正常食物中摄取的营养成分完全能够满足需要。

### 太紧张睡不好?晚上睡前喝牛奶

考生由于参加高考,紧张的情绪可能会影响睡眠。但千万不要服用安眠药,可以尝试睡前喝杯温牛奶,可帮助安神。

这是因为牛奶中的色氨酸在人体内代谢成5-羟色胺,它可以抑制中枢神经兴奋度,5-羟色胺在人体内进一步转化成褪黑素,有安神及诱发睡眠的作用。

另外,建议家长在给孩子喝牛奶时最好搭配吃片饼干或者面包之类的淀粉类食物。因为牛奶中的蛋白质需要淀粉作为载体,才容易被肠道吸收;如果能在牛奶中加点蜂蜜,效果会更好。

此外,孙昕还提示考生家长,晚餐后可以带孩子外出散散步,一来可以促进消化,二来也能缓解孩子紧张的情绪。



距2015年高考还有4天 加油考生!

## 省考试院发布致2015年高考考生的一封信 只为你迈进考场回眸一笑

星报讯(记者 王涛) 省考试院昨日发布致2015年高考考生的一封信,提醒考生提前查看考点,考试不要作弊等,预祝考生青春梦想早日实现,更用“蛮拼的”形容各行业工作人员为高考服务,“只为你迈进考场,回眸一笑”。

致2015年高考考生的一封信全文如下:

炎热的夏季悄然来临,火热的高考即将举行。再过几天,全省50多万考生将整装出发,奔赴考场。你现在,无论平静、还是紧张,无论从容、还是彷徨;都必须,放空烦恼、抚平心绪、调平呼吸、理好状态;要知道,秋收、冬藏、春播,才有夏的绚烂;要相信,十多载寒窗苦读,四千个日夜拼搏,定能厚积薄发,心想事成。

古人云,知己知彼,百战不殆。提醒你熟悉环境,莫大意。考点考场提前查看,行程路线科学选择,交通工具合理安排,生活习惯不要改变,食宿卫生注意安全,天气变化及时关注。

希望你遵守规则,莫任性。考试过程,听从指挥;考试用品,不要遗漏;违禁物品,不能携带;规范答题,不可随意;进场安检,不必急躁;金属饰品,不用穿戴。

相信你诚信考试,莫作弊。诚信是立身之本,诚信为处世之道;本末倒置,得不偿失;视频监控,全程覆盖;作弊入刑,指日可待;信用污点,伴随终身。公平公正,必须共同维护;和谐高考,我们一起担当。

我们也是蛮拼的。各行各业,数千万人员,日夜奋战。考务准备、治安巡查,交通疏导、禁声禁噪、应急演练……只为你创造安全的考试环境,只为你营造和谐的考试氛围。父母也是蛮拼的。默默的陪同,静静的守候,精心的安排,细心的照料,轻声的叮咛……只为你减轻压力,轻松应考;只为你迈进考场,回眸一笑。

年轻,就有无限可能。高考只是一个过程,无论酸甜苦辣,都是一笔宝贵的财富,一段美好的记忆;高考只是一种经历,无论成败得失,都是成长的见证,逐梦的起点。愿年轻的心早日放飞!祝青春的梦早日实现!

## 师生相拥而泣、最后一句叮咛、最后一课过生日…… 合肥一中高三班的“最后一课”

星报讯(聂耀宗 记者 桑红青) 上完“最后一课”,师生相拥而泣,全班同学为一名考生集体过生日,值日生把班里黑板上的高考倒计时牌改成“5天”……昨天是合肥一中高三学生最后一次集体上课,三载同窗、一千多个日日夜夜,高考临近,该校2000余名高三学生在最后一课上演了“最后的疯狂”。祝福、感恩、流泪、难受……各种感情的交织,告别了密密麻麻的试卷,校园里呈现出温情的一幕幕。

“既然相聚是缘分,祝福你们在今后的道路上越走越远,不论你们走到何方都记得回母校来看一看,我们师生缘分永远不变。”合肥一中高三(34)班班主任郑汉洲平时被班里同学称作“郑爸爸”,面对相处三年的同学们,他一段感人肺腑的话让不少学生湿了眼眶,很多同学都涌上前去与“郑爸爸”拥抱,现场的“别离”,场面非常感人。

“最后再提醒一下高考注意事项!最后祝福大家都能考一个好成绩!最后再强调一下……”昨天上午,合肥一中所有高三班主任都成了“话唠”,当最后一节班会课的铃声响起时,很多班主任都不愿意和学生就此别离,总觉得还要再叮咛几句。最后,当班主任老师走到课桌正前方,说了声“下课”并向学生鞠躬时,同学们齐刷刷地从座位上站起,向班主任老师鞠躬,高声说:“老师再见!”此时,平时严肃的班主任满眼含泪,班里却传出经久不息的掌声,很多同学都忍不住哭出了声音。

“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”与其他班级“离愁”氛围不相称的是,合肥一中高三(19)班远远传来一首生日歌,因为昨天正好是该班一位同学过生日,全班同学齐唱生日歌为他送上高考祝福。市场星报、安徽财经网记者在现场采访时看到,有一个班的宣传委员在走出教室前,拾起粉笔把黑板上的高考倒计时牌改成了“5天”。

## 安徽省餐饮(酒店)业诚心经营单位特别推荐

# 如果我在徽宴楼遇见你

徽宴楼,徽州印象;  
徽宴楼,徽菜专家。



如果我在徽宴楼遇见你,我们一定要进店看看他满堂的木雕、砖雕、红木家具,好一派古徽州景象。置身其中,扑鼻的紫檀木幽香,忽远忽近;似有若无的古筝声悠扬入耳。

如果我在徽宴楼遇见你,我们一定要看看那朝气蓬勃、高素养的服务团队,美女、帅哥庞大阵容,两个字“专业”!

如果我在徽宴楼遇见你,我们一定要去其旗下新品牌晒秋餐饮和大牌档餐饮体验一下,逛古镇、品徽菜、听黄梅,美哉。

如果我在徽宴楼遇见你,我们一定要去品尝一下徽宴楼招牌菜狮城卤水,经典徽菜徽商臭鳊鱼,独特地道的美味。

徽美味、徽文化、徽时尚,舌尖上的徽宴楼,名不虚传!

地址:合肥市高新区科学大道108号狮城徽宴楼

电话:0551-65325777 65367824

