

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.6.3  
星期日 戊戌年四月二十  
今日8版

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 又是一年 高考季

又到高考的日子了,许多家长在考虑让孩子吃点什么?

高考饮食宜遵循适量适度、荤素搭配、营养均衡的原则,其中有八个忌讳一定要引起注意。据《中国中医药报》

### 高考饮食 注意八个忌讳!

一忌过量摄入水分和盐含量大的食品。

水分摄入过多造成腹胀,不仅不舒服,而且会造成考生频频上厕所。如果摄入盐分过多,考生在紧张情绪下更加容易口渴,造成情绪焦躁。

二忌过多食用油炸、油腻的食物。

这类食物容易造成消化不良,以致引发肠胃疾病,还会抑制大脑神经的兴奋,令人情绪不稳定。

三忌过多食用甜食。

冰激凌、巧克力、奶油蛋糕等甜食食用过多,可能会引起胃管反流和反酸。糖分的过多摄入会使人烦躁不安,情绪激动。

四忌服用引起胃部胀气的食品。

在注重食物搭配的同时,不要大量食用引起胃部胀气的食物,比如韭菜、豆类、薯类等。这些食物早晨或中午食用过多,则会影响考生情绪,晚餐食用过多影响睡眠质量。

五忌多吃刺多、带壳的食物。

例如刺多的鱼类、螃蟹等海鲜产品或者鸡爪要吐骨等食物,这些食物既容易划

伤口腔或者食道,还有可能因为食物不新鲜引起腹部不适。

六忌饮用浓茶、咖啡或者碳酸饮料。

有些“临阵磨枪”的考生为了考前突击或者为了提高考试的兴奋度,会饮用一些含咖啡因的饮品,但是由于个人体质不同、代谢率和耐受程度不一,很可能造成睡眠障碍或者精神亢奋。

七忌运动过度。

考试期间,适当有氧运动可以促进体内有益的神经递质分泌,缓解过度焦虑。但是切莫一味靠运动放松,比如打一场激烈的篮球或者跑上几千米等等,虽然缓解了压力情绪,但是过度的运动会带来身体疲劳,情绪疲惫,而且还可能会造成运动伤害。

八忌有特殊饮食口味。

不能因为考生没有胃口就添加麻辣等刺激性过强食物。在天气炎热、考生有压力的情况下再增加刺激饮食,会引发考生上火、便秘等症状,干扰考生情绪。

世卫组织:烟草使用  
成诱发心血管疾病主因

▷ 06版

肥猪肉被选为  
“十大最有营养食物”

▷ 06版

“养老理财”陷阱多  
“坑老”圈套防着点

▷ 02版