

中高考将至 科学饮食为大脑充电

B01

编辑: 梁梅梅
责编: 张 丽

健康周刊

潇湘晨报

农历丙午年四月十九 2026年6月4日 星期四

国内统一连续出版物号: CN 43-0057

湖南出版投资控股集团主管主办



临近中高考,考生不仅拼脑力、拼心态,更拼身体续航能力。很多家长陷入考前疯狂进补、顿顿大鱼大肉、临时更换食谱的饮食误区,导致考生肠胃负担加重、犯困乏力、情绪烦躁,影响备考和考试发挥。

国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅表示,从临床营养科角度来看,考生考前饮食的核心从来不是大补,而是维稳、适配、精准、安全。科学的膳食搭配,能稳定血糖、缓解备考疲劳、规避肠胃问题,为考生的脑力输出和心态稳定筑牢生理基础。

那么,考前这段时间,究竟该怎么吃? 还要避开哪些误区呢?

潇湘晨报·晨视频

记者张树波

通讯员杨正强

指导单位:

湖南省胸科医院

孩子要考试了 可以给他好好补补吗

小林(化名)再有几天就要高考了,家长为快速提升孩子体能、补脑蓄力,彻底调整日常饮食,每日三餐均以红烧排骨、清蒸甲鱼、油焖大虾等高蛋白、高脂肪荤菜为主,早晚额外搭配人参鸡汤、滋补药膳,减少蔬菜、杂粮摄入。

家长认为多吃补品、荤菜就能补大脑、抗疲劳,助力孩子考试发挥。连续进补一周后,考生逐渐出现明显腹胀、积食症状,每日餐后饱腹感久久不散,食欲大幅下降,面对饭菜毫无胃口,还伴随顽固性便秘。

医生检查评估后判定,考生属于典型的考前过度进补导致的肠胃功能紊乱。

不规律饮食,小心身体罢工

小李(化名)考前饮食作息完全失控:为节省刷题时间,他常不吃早餐,空腹学习;中、晚餐暴饮暴食,快速摄入大量重油重盐的食物;深夜复习至凌晨时,频繁加餐炸鸡、泡面、高糖零食。

长期不规律进食后,考生反复出现突发性腹痛、反酸、餐后腹胀,刷题中途偶发肠胃绞痛,被迫中断学习,同时伴消化不良、精神萎靡。

医生评估指出:空腹刷题导致他血糖供应不足,大脑能量匮乏,表现为思维迟钝、短期记忆力下降;而暴饮暴食、深夜高负荷加餐迫使胃肠道在夜间持续蠕动分泌,无法获得生理性休息,造成胃排空延迟、胃酸异常分泌,长期可诱发慢性胃炎或肠易激综合征。

不乱换食谱、不瞎补,稳住就是赢

考前营养补给的核心原则是不改变饮食习惯、不尝试新食材、不盲目滋补,以均衡膳食稳住身体节律,适配高强度备考节奏。

建议摒弃单一精米白面的吃法,采用粗细2:1的主食配比。在米饭、面条、馒头等精制主食基础上,搭配燕麦、糙米、玉米、山药、杂豆等全谷物和薯类。考生每日谷薯类摄入量控制在250—400克即可,无需过量摄入。每日保证1个鸡蛋、300毫升左右奶制品、150—200克瘦肉或鱼虾,荤素均衡搭配。避免长期吃油炸肉类、肥肉等油腻蛋白食物,加重肠胃消化负担,引发腹胀、积食。

备考压力会加速体内维生素、矿物质流失,缺乏对应的营养会直接导致失眠、烦躁、视力疲劳、记忆力下降,这也是很多考生心态崩溃、状态下滑的隐性原因。B族维生素被称为“神经系统润滑剂”,能够帮

助缓解神经紧张、改善睡眠质量,主要存在于绿叶蔬菜、全谷物、蛋类中;维生素C具备抗氧化作用,能清除高压代谢产生的自由基,缓解身体疲劳,新鲜果蔬是最佳来源;钾元素可舒缓神经、改善烦躁乏力,香蕉、菠菜、土豆都是优质食材。考生每日需摄入450—500克新鲜蔬菜、300克左右应季水果。

医生特别提醒,考前绝对禁止突击进补。各类滋补药材、保健品、陌生海鲜、名贵补品并非备考刚需;盲目食用人参、鹿茸、滋补汤药,容易引发上火、失眠、心慌、情绪亢奋,打乱作息节律;尝试从未吃过的海鲜、野味,极易引发过敏、腹泻、肠胃不适;各类补脑保健品成分复杂,不仅无法提升脑力,还可能增加肝肾代谢负担。

考前饮食最大的保障,就是维持日常饮食习惯,平稳即为最优。

怎么给孩子加个餐?

原味坚果:核桃、杏仁、腰果,每天一小把(约20克)。富含不饱和脂肪酸和维生素E,注意不要吃盐焗或糖衣的。

无糖酸奶或纯牛奶:提供蛋白质和钙,钙有稳定神经的作用。

新鲜水果:蓝莓、香蕉、苹果。蓝莓中的花青素对改善微循环有益;香蕉富含钾和色氨酸,能缓解焦虑。

坚决避免的食物:薯片、辣条、含

糖饮料、奶茶、巧克力棒。这些食物会引起血糖剧烈波动,还会加重口渴和焦虑感。

夜宵最好在睡前1.5小时吃完,不要吃完马上睡,否则影响睡眠质量。

中高考比拼的不仅是知识储备,更是身体状态和心态稳定性。家长无需刻意追求补脑神品,只需做好三件事:三餐规律、搭配均衡、食材安全。