

大脑罢工 心悸失眠 困倦腹胀 ……别让饮食拖后腿

高考在即 这样科学膳食

身体与大脑如同精密仪器,需要优质“燃料”才能高效运转。高考在即,科学膳食对考生维持良好认知与情绪稳定,改善体能储备具有重要意义。其中,有五类常见食物,过多摄入可能会影响考生的备考状态。快来跟营养师学习如何“避坑”吧。



避免 大量摄入高糖饮食

如含糖饮料、蛋糕、曲奇、甜品等富含精制糖的食物,都可以视作高糖饮食。备考期间,应避免“糖瘾”加剧情绪波动与倦怠感循环,其不利于正在高强度使用大脑的备考学生提高认知效率。

血糖波动影响认知功能。高糖饮食,尤其是大量摄入高升糖指数(GI)的精制糖类或

添加糖饮食,会迅速引起血糖升高,继而诱导胰岛素大量分泌,促使血糖迅速下降。这种“高-低”的血糖波动可能会导致:注意力下降、思维迟缓以及疲劳感增强。

这种现象被俗称为“晕碳”,在科学上可解释为低血糖反应性疲劳——即在高糖摄入后数小时内因胰岛素反

应过度导致血糖过快下降,从而出现脑供能不足的症状。

加速维生素B族的消耗。高糖代谢会加速维生素B族的消耗,干扰神经递质代谢(如5-羟色胺、多巴胺),增加氧化应激负荷。这可能会让人更容易感到疲劳,还可能加重注意力不集中、情绪波动、记忆力下降等不适。



在高考这样一场“脑力马拉松”中,饮食不只是填饱肚子,更是维稳情绪、保护肠胃、保障脑力的关键“作战补给”。以下几个饮食小建议,助你吃得安心。

清淡饮食少点刺激

高考备考及应考阶段应以清淡、均衡、易消化的饮食为主,避免过咸和过辣的刺激。过咸的食物不仅加重肾脏负担,还会促使口干舌燥,频繁喝水、上厕所,影响学生的专注力;而辛辣食物容易刺激肠胃,甚至诱发炎症,对本就紧张的考生来说无疑是“火上浇油”。

当心食物中的暗器误伤

像螃蟹、鸡爪、淡水鱼类等刺多或带壳的食物,虽然美味,但吃的时候往往需要“分心操作”,一不小心还可能划伤口腔或食道。高考临近,这类食物可以先缓一缓,安全与效率更重要。

女生“那几天”吃点红肉

女生经期碰上考试,提前3天可适当增加红肉、动物肝脏等富含铁的食物,帮助改善疲劳,让状态更稳定。

家中常备健康零食“应急能量包”

如无盐坚果、香蕉、小包装蓝莓、全麦饼干、酸奶等,既能及时补充能量,又不会造成肠胃负担,关键时刻补充一点,不慌不乱。

三餐合理无需过度“特殊对待”

科学合理地安排饮食,有助于在备考和高考期间为脑力消耗提供持续能量,保障身体健康和脑力充沛。家长不需过度强调“特殊对待”,减少考生心理负担。首先,应坚持规律进餐,保证三餐营养均衡,避免因错过餐次导致血糖波动和注意力下降。其次,应做到主食充足,如孩子肠胃耐受可,酌情增加富含膳食纤维的全谷物,如糙米、燕麦等。

蛋白质摄入需多样化,推荐优质动物蛋白和植物蛋白结合,如瘦肉、鱼类、鸡蛋、奶制品及大豆制品多样化安排。多吃新鲜蔬菜水果,尤其是深色蔬果,如菠菜、胡萝卜、蓝莓等,有助于补充丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质,改善神经紧张度。零食、饮料摄入须有节制,鼓励摄入白开水、矿泉水,晚上可饮用温牛奶助眠。

(李融融)
据《北京青年报》

科学补给跑赢「脑力马拉松」



避免 大量摄入高油高脂食物

高考冲刺期间,建议考生尽量少吃炸鸡、薯条等油炸食品、肥肉、烘焙点心等高饱和脂肪或反式脂肪食物。主要因为其高脂、高热量和低营

养密度的特点,会对学习效率和身体状态产生不利影响。

高油高脂食物会延缓胃排空,引发腹胀、暖气、困倦等不适感,影响学

习期间的注意力与反应速度。长期过量摄入还可能导致血脂升高、体重增加,干扰代谢节律和激素水平,尤其不利于夜间睡眠和晨起清醒状态。



避免 大量摄入刺激性饮品

浓茶、咖啡、功能饮料等大多含咖啡因,并不适合作为孩子们备考的“提神神器”。尤其对于青少年,尚处于神

经系统发育阶段,对咖啡因更为敏感。这类饮料虽能短暂提升注意力和警觉性,但过量摄入可能引发心

悸、精神亢奋、焦虑、睡眠障碍等副作用,进而影响认知功能和第二天的备考效率。



避免 摄入任何形式的生食

诸如溏心蛋、刺身、生腌海鲜等生食,建议就先别吃了。高考在即,食物应充分做熟,尽量减少病原微生物污染可能导致的急性胃肠炎风险,为保持学习节奏与考试发挥保驾护航。此外,对于外购熟食,如卤味、熟肉制品等,必须彻底复热至中心温度75℃以上,以有效杀灭潜在细菌和病毒。熟食在运输、存

储过程中若温控不当,容易造成二次污染。复热不仅是提升口感,更是保障食品安全的关键环节。同时,在家庭和食堂备餐过程中,还应严格落实“生熟分开”原则,具体包括:切水果的刀具和案板不得与处理生肉的工具混用,防止交叉污染。肉类烹饪务必全熟,生食食材应完全避开学生餐桌。



避免 尝试陌生的新鲜食物

为最大限度降低食物过敏或胃肠不耐受带来的健康风险,建议考生尽量不要尝试此前没吃过的食物,以免影响学习状态或临近考试的身体稳定性。

此外,新食物在口感、风味或消化方式上的差异,也可能导

致食欲下降或消化负担加重。维持饮食的规律性和熟悉性有助于保障肠道稳定、营养吸收和大脑供能。

因此,建议备考期间坚持既往饮食习惯,避免因“尝鲜”带来不必要的身体不适。

