

决胜高考冲刺期

这些“开挂饮食”能管用吗

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

专家提醒,家长在备考期间安排考生饮食时,不仅要关注营养均衡,还要注重考生的饮食习惯和心理状态,营造一个舒适、放松的备考环境,让孩子在饮食和心理上都能达到最佳状态。

家长和考生一定要破除“补脑迷信”

超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

家庭氛围其实是最好的“营养素”

排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。

据新华社电

要饮食规律 备考期间,考生的一日三餐要定时、定量。规律的饮食可以帮助考生维持体内的能量平衡,避免因饥饿或饮食不当引起的血糖波动。

考生吃营养丰富的早餐能够提高注意力和记忆力,为考试提供充足的能量。建议早餐包含谷物、蛋白质、蔬菜和水果,如燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包和牛奶。



午餐可以选择米饭、瘦肉、鱼类、豆制品、绿叶蔬菜和水果。

晚餐则可以适当清淡一些,但仍需保证蛋白质和碳水化合物的摄入量,如米饭或面食搭配瘦肉或鱼类,以及各类蔬菜。



要饮食均衡 均衡的饮食意味着食物的种类要丰富、营养素要全面。高考期间,考生的脑力消耗很大,需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。

碳水化合物不仅能提供持续的能量,还富含膳食纤维。考生可以选择全谷类食物,如糙米、全麦面包和燕麦等。



蛋白质对大脑功能和免疫系统非常重要,可以从瘦肉、鸡蛋、奶制品、豆类和坚果中获取。

脂肪则可以选择优质脂肪来源,如烹饪时使用橄榄油和亚麻籽油,或者食用含有omega-3脂肪酸的深海鱼类。

此外,蔬菜和水果可提供丰富的维生素和矿物质,是不可或缺的食物。



要饮食清淡 清淡饮食并非吃些毫无味道,而是要少油、少盐、少糖。过于油腻和重口味的食物会加重胃肠道负担,影响消化和吸收,不利于考生保持良好的状态。

建议使用蒸、煮、炖等健康的烹饪方法,避免煎炸和烧烤。烹饪时,可以适当使用姜、蒜、葱等调味料,既能改善食物的口感,又不增加额外的能量。



不要大量喝咖啡 咖啡因虽然能暂时提神,但过量摄入会引起心悸、失眠、焦虑等不良反应,反而不利于备考。备考期间,考生可以适当饮用咖啡或茶。不过,建议考生优先选择其他提神方式,如少量饮水、吃水果、适当休息和适度进行体育锻炼等。

不要大补特补 备考期间,一些家长会给孩子准备人参、阿胶等补品。事实上,考生盲目补充这些补品不仅无益,反而可能导致上火、消化不良等问题,影响考生的状态。因此,家长只要确保考生饮食多样化和营养均衡即可。

不要吃得过饱 过量进食会增加胃肠道负担,导致消化不良,甚至引发胃胀等问题。此外,过量进食还可能引起血糖的快速波动,导致困倦、疲劳,影响学习和考试状态。

每顿饭吃到七分饱,既能满足身体的营养需求,又能避免胃肠道不适。考生在用餐时,应细嚼慢咽,给大脑足够的时间接收到饱腹信号,避免过量进食。



13164692093 结婚启事 鄧昌城先生与胡雨晴女士,于公元2026年5月30日正式结为夫妻。

拟申请注销登记公告 武汉市江夏区湖泗街农村福利院拟向事业单位登记管理机构申请注销登记,本单位注销后由武汉市江夏区人民政府湖泗街道办事处承接全部资产、债权债务及各项遗留问题。

关于武汉经济技术开发区4U1地块局部用地土地分宗方案公示结果的公告 各相关权利人:我公司于2026年5月22日至2026年5月29日对武汉经济技术开发区4U1地块局部用地土地分宗方案进行了现场公示和媒体公示,公示期间未收到相关意见或建议。

《认定工伤决定书》公告 你单位职工罗建章申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年5月19日、5月25日通过邮政EMS特快专递的方式向贵单位注册地址送达。

注销公告 武汉市洪山区北港社区方泰养老院(统一社会信用代码:524201130365014X9),经管理层集体讨论决议,决定终止业务活动并办理注销登记。

公告 征集2026年硚口区青少年体育夏令营免费游泳定点场馆 根据武汉市体育局要求,现面向硚口区征集2026年青少年体育夏令营免费游泳定点场馆,具体事项公告如下:

遗失声明 湖北鼎晖文化旅游有限公司(统一社会信用代码:91420106MA49LX4F5P)不慎遗失财务专用章一枚(无编号),自本声明刊登之日起,该印章正式作废。

遗失声明 武汉元如意企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:420100081971027Y)遗失公章、合同章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉汉江精工科技有限公司(统一社会信用代码:91420111MA4KN49R7G)遗失公章、合同章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 泉盛餐饮(武汉)有限公司(统一社会信用代码:42011110002396)遗失公章、合同章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉汉兴出租汽车有限公司(统一社会信用代码:420100081971027Y)遗失公章、合同章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉市江岸区华领洪源宾馆(统一社会信用代码:420100081971027Y)遗失特种行业许可证,特此声明。

公告 征集2026年硚口区青少年体育夏令营免费游泳定点场馆 根据武汉市体育局要求,现面向硚口区征集2026年青少年体育夏令营免费游泳定点场馆,具体事项公告如下: