

以营养均衡为核心原则 不必盲目进补更换食谱 考前怎么吃,听听专家的建议

食品安全关乎每个人的身体健康,如何让老百姓吃得放心、吃得健康?中高考临近,考生饮食安全成为家长关注的焦点,怎样把好“入口关”,为考生提供均衡营养?近日,国家卫生健康委举行新闻发布会,针对公众关切进行解读。



近日,在南京市第十三中学食堂,高三学生排队打饭。 新华社发



考前科学饮食。 新华社发

考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱

【要点】

中高考考生考前营养指南

中高考在即,考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒,考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱。

专家提醒,考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

专家建议,考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡肉适量,搭配绿叶蔬菜,辅以牛奶或无糖豆浆;脾胃偏虚寒的考生,喝牛奶时可少量加姜片,乳糖不耐受的考生可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面点、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”长沙市中心医院临床营养科副主任医师孙艳说,肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入,过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力,使血液集中于胃肠道,脑部供血相对减少,容易出现反应变慢等问题。

孙艳建议,考生可以适当摄入蔬果,比如绿叶蔬菜、西蓝花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

“考生要严守饮食安全红线。”孙艳提醒,考生要少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状态。

“考生适当地进行运动,有助于提升备考状态。”长沙市第一医院副院长、骨科专家魏利成建议,考生适当运动可以提升免疫力,每天运动半小时,可以选择慢跑、健身操等方式,运动前做好热身,运动后饮水优选温白开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝,过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒,考生晚餐吃八分饱即可。

晚餐口味需要更清淡,考生睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。考生最重要的是保持平时饮食习惯,用科学饮食稳住状态,从容迎考。

【相关】

发布1750项食品安全国家标准

食品安全标准是保障公众健康的重要基石。国家卫生健康委食品司副司长宫国强在发布会上介绍,国家卫生健康委按照“最严谨的标准”要求,已累计发布1750项食品安全国家标准,涉及2万多个指标,覆盖340多种食品类别。

在生产环节管控方面,新修订的食品生产通用卫生规范给食品生产企业的每道工序都立下了更严的“规矩”。宫国强说,新标准鼓励企业找准“关键控制点”,强化过敏原、微生物管控。生产过花生酱的管线,如果清洗不彻底,残存的致敏物质会对花生过敏的消费者产生健康危害。标准要求企业必须彻底清场,把这些“杂质”挡在门外。

“标准不是越多越好,而是管用、够用就好。”宫国强表示。

数字标签应用场景逐步拓展

2025年,国家卫生健康委发布修订后的预包装食品标签标准,将数字标签纳入法规标准体系,会同相关部门发布推广数字标签公告,细化应用要求。我国预包装食品标签管理迈入数字化新阶段,数字标签应用场景也在逐步拓展。据统计,目前我国已有超过8000种产品使用数字标签,覆盖日常消费的几十种产品,其中不乏一些知名品牌发挥带动作用。

“数字标签是数字化时代的必然产物,也是数字化在食品领域的重要应用。”宫国强说,数字标签通过手机扫码,可以呈现音

频、视频、放大字体等多种形式的信息,把消费者想要了解的内容清晰明了展示出来。这不仅是技术升级,更是对消费者知情权的有力保障。

如何通过食品标签选购食品?国家食品安全风险评估中心研究员方海琴建议,先看产品名称和类型;再看配料表,配料排位越靠前含量越高;最后要关注营养成分表,重点关注能量、碳水化合物、脂肪、蛋白质和钠等。

“除了以上信息外,消费者需关注的还包括产品的生产日期和保质期,以及产品的储存方式,应当冷藏还是冷冻保存等。”方海琴说。

把好夏季饮食安全“入口关”

国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,根据相关监测数据显示,每年6至9月是食源性高发病期,发病事件数和发病人数均占全年三分之二左右;而发生在家庭中的食源性疾病,又占到全年事件总数的三分之二、发病总人数的一半左右。

专家提醒,家庭饮食应当多注意食品安全细节,养成清洗的好习惯,生熟分开,烧熟煮透。特别需要注意的是,四季豆加热不彻底会引起头痛、胃肠道不适等反应;木耳、银耳应该现泡现吃,长时间浸泡存放容易滋生米酵菌酸,引发严重中毒;鲜黄花菜应该去蕊、焯水、浸泡、煮熟后再吃;豆浆在沸腾后还应该继续加热几分钟,确保熟透之后才能喝。

据新华社电

声明公告 刊登热线: 13164692093

结婚启事
刘宇先生与迟安然女士于二零二六年六月一日正式结为夫妻。岁月悠悠,愿常相守。特此登报,敬告亲友,亦作留念。
迟安然 万德供应链管理(湖北)有限公司 91420104MA4F4KRM6N, 遗失公章、财务章、法人章、合同章、发票章,声明作废。
迟安然 武汉正塑建材有限公司(代码:91420111MA49HRUT7Y) 遗失合同章一枚,声明作废。

注销公告
武汉市黄陂区西湖街商会会员大会决定,从2026年5月30日起协会注销,统一社会信用代码:51420116MJH3996053,清算组成立进行清算。2026年6月1日
迟安然 湖北普居酒店管理咨询有限公司于2026年5月前遗失武汉市汉阳区消防救援大队核发的公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查意见书,证号:阳消安许字(2022)第0151号。特此声明。
迟安然 湖北景西建设工程有限公司91420114MA49JK721R, 遗失公章、财务章、法人章,特此声明。
迟安然 武汉市江岸区恒源心金属加工厂 遗失公章、财务章、法人章(陈红兵)各一枚,声明作废。

寻人启事
王福香,出生于湖北武汉,汉族,身份证号:420111196708032922,于1989年在黄陂区谭家矶走失。家人非常担心。有知其下落者,请联系王应庆。电话:15337171286
迟安然 武汉坤建建筑劳务有限公司91420105MACCF946N, 遗失备案章、公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
迟安然 武汉高政教育科技有限公司91420111698318829N, 遗失公章、财务章、法人章、合同章、发票章,声明作废。