

# 大脑罢工 心悸失眠 困倦腹胀 ……

## 高考冲刺期 这五类风险食物少吃

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。

### 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、嗳气、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°C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。

### 科学补给跑赢“脑力马拉松”

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tips,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,既能让及时补充能量,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,如孩子胃肠耐受可,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。

来源:中国新闻网

芒种标志着仲夏时节的开始,此时自然界万物生长旺盛,农作物进入成熟期,人体新陈代谢加快,易因暑热、湿邪侵袭出现疲乏、食欲不振、心烦口渴等问题。

今天,给大家介绍适合芒种节气的一菜一粥一茶,清暑化湿健脾胃,益气养阴安神心。

#### 冬瓜薏米老鸭汤

冬瓜200g、薏米30g、老鸭半只、生姜3片。

老鸭焯水后与薏米、生姜同煮1小时,加入冬瓜再煮20分钟,调味即可。

冬瓜清热利湿,薏米健脾渗湿,老鸭滋阴不腻,生姜调和寒性。诸药合用,可健脾祛湿。此方清补兼施,尤宜于湿热体质、夏季乏力、易水肿、食欲差、舌苔厚腻、小便短赤者。

#### 绿豆莲子百合粥

绿豆50g、莲子20g、百合15g、粳米50g。

绿豆提前浸泡,与粳米、莲子同煮至

开花,加入百合煮10分钟,可加冰糖调味。

绿豆解暑毒,莲子宁心神,百合润肺防燥,粳米护胃气。诸药合用,可清心解暑。此方清暑热而不伤正,尤宜于夏季心火旺、心烦失眠、口干舌燥、口舌生疮、夜寐不安者。

#### 酸梅汤(茶)

乌梅25克、山楂20克、陈皮5克、甘草3克、冰糖100克、桂花1克。

将浸泡好的乌梅、山楂、陈皮、甘草连水倒入锅中,加水2升,大火煮开后,转小火煮40分钟关火,加冰糖搅拌至融化后焖10分钟,用纱布过滤掉渣。撒上桂花。

乌梅性平味酸涩,入肝脾肺大肠经,可敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴;山楂性微温味酸甘,入肝脾胃经,可消食化积、行气散瘀、止泻止痢;陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可理气健脾、燥湿化痰;甘草性平味甘,入心脾肺胃经,可补脾益气、清热解毒、润肺止咳化痰。诸药合用可解暑提神,生津解渴,健脾胃,祛湿气,解油腻。

酸梅汤是中国传统的夏季饮料和解暑佳品,尤宜于湿热重时饮用。

#### 划重点:

#### 健脾养心少食肥甘厚味

芒种节气的气温显著升高,雨水增多,空气中湿度大,呈现“湿热交织”的气候特点。

此季节养生需注意,饮食有节,多食时令果蔬,如苦瓜、冬瓜、绿豆等,忌辛辣肥甘厚味。脏腑调理重点在脾、心。湿邪困脾易致腹胀、便溏,需健脾化湿。暑热扰心易致失眠、烦躁,需清心除烦。

防暑降温:避免正午暴晒,及时补水,防止暑热耗气伤津。祛湿健脾:湿热易困脾胃,需饮食清淡,少吃生冷油腻。

养心护阳:夏应于心,避免情绪焦躁,适当午睡养神。

需要提醒的是,湿热体质者忌食辛辣烧烤;阳虚者少饮冰镇饮品。食疗需长期坚持,急性病症需及时就医。

来源:北京青年报

一粥一菜加一茶