

# 还在考前“大补”？

父母后勤保障要“避雷”

□ 韩 荣



## 高考加油

2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时,不少家长可能会因过度紧张孩子而让考生大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知,这样做反而会影响孩子的身体健康。



### 错误做法一：

#### 迷信保健品并让孩子大量服用

高考在即,很多考生家长会选择为孩子购买补脑、安神类保健品,为孩子考试助力。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤表示,考生家长千万不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。“只要不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,大脑每日所需营养就能得到满足。”闫丹凤说。

记者在不少购物平台上发现,一些声称“增强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳口服液”的保健品十分热销。湖北武汉协和医院营养科主任蔡红琳认为,热销的补脑类产品,对家长和考生而言,其实更多的是起到安慰剂的作用。

任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入,所产生毒副作用的可能性就会增加,至少会增加孩子的胃肠道负担,反而可能导致考试时发挥失常。

### 错误做法二：

#### 烹制新奇食材 大鱼大肉补充营养

考前,不少家长担心孩子学习辛苦,便为孩子补充营养。但闫丹凤指出,一般考试前一周不要随意改变考生平时的饮食习惯,不可大鱼大肉过度补充营养,不要食用平时考生没有吃过的新奇食材。

她解释,一方面因为新食物平日没吃过,可能引发过敏、胃肠不适等问题,也可能破坏孩子身体原有的平衡,反而可能对身体造成不利影响。

天津中医药大学第一附属

医院营养科主任李艳玲接受媒体采访时曾表示,大鱼大肉富含高蛋白、高脂肪,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好反而会导致孩子腹泻、食欲不振等。

闫丹凤提醒,学生考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油,尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

“贪吃冷饮有可能会造成胃肠消化吸收功能紊乱。而

煎炸食品会加重消化负担,导致大脑的供血相应减少,从而影响大脑的工作效率。”闫丹凤说。

她建议,可以在三餐之间让孩子吃些水果,如西瓜、香蕉等,尤其是香蕉具有稳定情绪的功能。考试阶段,孩子的大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。家长可以适当给孩子增加蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等的摄入。

### 错误做法三：

#### 给孩子买含咖啡因的功能性饮料提神

高考期间正值炎炎夏日,长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫,不少家长会给考生准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。

山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,尽管咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的

咖啡因很有可能造成身体不适。同时,并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸有提高身体机能的效果。此外,考试期间考生也要少喝含咖啡因的功能性饮料以及甜饮料,因为甜饮料、咖啡因会使人尿频,影响考生的临场发挥。

“孩子备考期间正是炎热

夏季,学习强度大,容易出汗。因此提醒家长,要保证考生每天1500至2000毫升的水分摄入量。”李改智解释,充足的水分才能确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。她建议,考生在备考和考试时最好饮用白开水,或者矿泉水、纯净水。

### 错误做法四：

#### 让考生服用助眠药品应对考前失眠

部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状,有的家长会给孩子服用药品助眠。

对此,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿表示,除了被医生诊断为睡眠障碍外,不建议学生随意服用助眠药物,因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等,反而影响考试状态。

“在考前要保持规律作息,调整好生物钟,睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。”刘鹏鸿坦言,若这些办法仍不能解决考生的睡眠问题,那么家长可以带考生到正规医院睡眠专科就诊,在医生的指导下提前一周或几天服药治疗,但不建议等到高考前一天服用药物,以免出现不良

反应影响考试。

同时,湖南省长沙市第三医院神经内科八病室副主任、副主任医师罗星还提醒考生,在调整作息时,不要忽然将睡眠时间提早过多。例如考生可先尝试将睡觉时间提早半小时,如果仍感到无法习惯,可以继续缩短提早的时间,让身体和精神状态慢慢适应新的作息。