

# 又是一年高考时， 快来看看妈妈们的进补法宝

○图/文 漫话滁州工作室 章舒 张晗

大家是否还对高考前的各种进补场面记忆犹新？辛苦了妈妈们每天各种的鸡鱼肉蛋、飞禽走兽、神丹妙药，想尽了办法武装孩子们的头脑。

有的考生打趣自己说，成绩还没咋着呢，体重却快速疯长……  
现针对各种进补方法进行了总结，基本囊括以下四种类型：

## 油腻荤腥型

相信这是大部分父母的主导思路，大鱼大肉先摆上，喝完鸡汤漱漱口，这样无论你挑灯夜战到几点都会腻得你精神十足，撑得躺不下的你也只能乖乖伏案备战。

## 以形补形型

“孩子，来吃点核桃。”  
有句俗话说得好：“吃啥补啥”，再来点猪脑，难题不拍了……  
“妈，这猪脑样子太奇怪了！”“乖，坚持住，妈都是为你好。”

## 神丹妙药型

“醒脑灵”“黄金脑”“背书头套”……  
“孩子快把妈给你买的神药喝了。”  
“药店的王阿姨说了，这销量老高了，大家都在吃，咱也不能落后啊。”  
“哼！你李阿姨家的儿子肯定是偷偷也喝了这药，不然能成绩一直那么好？”

## 祈福开运型

红袜子、红内裤、上炷香、状元肉、及第鱼……  
只要有说法的全部来一遭，最后还不忘手持一支向日葵，穿上旗袍去送考……



油腻荤腥型



以形补形型



神丹妙药型



祈福开运型

## 考前如何科学进补

### 均衡饮食有助调整身体状况

考生的一日三餐的主食需要由米、面等组成，以保证大脑一天中的血糖平稳持久，有利于长时间维持精力和情绪的的稳定，有利于保证学习工作的效率。同时，还要给考生增加一定量的肉类及B族维生素，B类维生素丰富的食物有瘦肉、肝脏、粗杂粮、坚果等。

而考试期间应注意食物不要完全精白细软，因为这样的食物血糖波动太大，不利于长时间的脑力活动。应配合一些粗粮、豆制品、蛋类、奶类和少量肉类，让大脑在三小时内有持续的能量供应。

睡前一杯奶，清淡、多样多、多蔬菜和豆制品的晚餐，均有利于提高考生的睡眠质量。

### 不建议考试前突击进补

每年高考期间，不少家长会给孩子买不少保健品，如鱼油、西洋参、健脑的保健品等。

专家指出，青少年正处于旺盛的生长发育当中，只要基本营养需求能够满足，大脑能量供应充足，就能发挥智力水平。如果没有专业人员指导，补错了反而引起麻烦。对于精力、体力旺盛的考生来说，通常补品，如西洋参、海参、蜂王浆、甲鱼、乌鸡之类的效果不大，且容易导致“上火”，造成心烦气躁，情绪不稳定，失眠。

另一方面，高考前后也应少吃油腻食物和难消化食物。对于平日胃肠比较虚弱的人来说，食物和饮料不要过冷，西瓜等水果宜常温食用，冷饮要严格控制。复习期间不建议喝咖啡、浓茶及对胃肠刺激较大的食物。



# 高考加油