



高考日益临近，考生如何合理饮食的话题，成为家长们讨论的焦点。最近，“高考前吃素能够提高智商”的相关帖子，在网上广为流传。帖子称，素食饮食会让学生有更聪明、更清晰的头脑和快速的理解能力。此外，帖子还援引了国内著名中学因高考前让学生戒荤而取得好成绩的成功案例。对此，营养专家指出，“素食提升智商”的说法完全不靠谱，对于考生而言，可以清淡饮食，但绝对不是全素饮食。

考前吃素提高智商 这你也信？

网传考前吃素能提高智商

为了让孩子在考场上发挥出好状态，家长们想方设法给孩子进补。而就在近日，一则名为《素食提升智商，高考吃素保持头脑清晰》的帖子，称其实素食饮食会让学生有更聪明、更清晰的头脑和快速的理解能力。为了“力证”吃素能够提高智商，上述帖子还援引了不少名人的所谓论述。如爱因斯坦说：“吃素可以让智慧不被蒙蔽。”富兰克林说：“素食饮食会有更聪明、更清晰的头脑和快速的理解力。”

此外，帖子还援引了国内著名中学因高考前让学生戒荤而取得好成绩的成功案例。“国内重点中学黄冈中学的一些老师应对高考除了通用的方法外，的确另有新招——高考前戒荤。近年来，每当临近高考，老师便会抛出一条不成文的规定：即高考前10天，不许吃肉！理由则是肉食可能导致身体不适，从而影响考场上的正

常发挥。虽然是一条不成文的规定，但坚决而果断，要求学生和家长紧密配合，严格执行。”

记者通过网络搜索发现，网上有不少提倡考前吃素的文章，如“高考神菜：素食中的补脑高手”“给高考学子的素食建议：为健康和成绩都加分”“高考前夕吃素的好处”。从网上留言可以看出，不少家长对此深表认同，并打算积极实践。

宜清淡饮食但并非全素饮食

那么，高考前吃素真能够提高智商吗？对此，营养专家指出，“素食提升智商”的说法完全不靠谱，对于考生而言，可以清淡饮食，但绝对不是全素饮食。

据专家介绍，由于高考即将来临，很多考生也开始变得紧张焦虑，这种情绪会导致身体的肠道系统消化缓慢，如果家长们再为孩子们准备一些油腻的食物，会增加肠道系统的负担。而清淡食物可以减轻肠道系统的负担，帮助更好的消化。

但由于考生处在冲刺及考试阶段，有利于大脑、神经代谢的营养素的摄取也非常必要。除蛋白质、脂肪、

碳水化合物三大营养物质外，维生素与矿物质也不可或缺，奶、蛋、鱼、瘦肉、米、面以及各种水果、蔬菜等都应广泛摄取。据媒体日前报道，有考生的家长在网上看到提倡考前吃素食的帖子后，就每天为孩子准备素食。孩子刚开始感觉头脑清晰，但是时间久了，其出现浑身无力，记忆力减退的现象。

现代营养学认为，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水和膳食纤维是人体必需的七大营养素，植物化学物质也因为对健康的重要作用，受到越来越多的关注。首都保健营养美食学会执行会长王旭峰认为，

正确的营养理念是“食物多样、合理膳食、吃动平衡”，摄入五彩斑斓的食物，均衡补充各类营养素。

专家指出，由于每位考生的身体机能、饮食习惯都有所不同，所以考前的膳食摄入也一定要根据考生自身的实际情况为出发点。家长为考生准备的食谱应该注意荤素搭配、粗细搭配、结构多样化，同时口味可以以清淡为主。

考前进补因人而异

高考临近，正如俗话所说“兵马未动，粮草先行”，家长们都想在后勤保障上面做足功夫。在孩子最紧张、最忙碌、最疲惫的时候，如何合理搭配饮食，让孩子保持良好状态呢？中医师邓聪提醒，进补避免盲目，应因人而异、因时制宜。对考生无论是食补或药补都要合理，要巧补，不然适得其反。

邓聪表示，一日三餐安排要合理。首先，早餐要吃好。早餐是一天的开始，考生上午用脑较为集中，应吃富含蛋白质、碳水化合物的食物，如牛奶、豆浆、面包、鸡蛋等，防止未到午饭时间就发生饥饿感，血糖水平下降，导致大脑反应迟钝，影响发挥。

其次，午餐要量足质高。午餐是一天中营养和能量要求最多的时间，有承上启下的作用，应摄入充足的热量和各种营养素，比早餐量要多，包括肉类、豆制品、蔬菜、米面类、水果等，以满足考生下午的需要。但避免进食过饱，影响下午的精神状态。

再次，晚餐要清淡易于消化，减轻疲劳感，维持晚间清醒而活跃的头脑继续复习功课。可摄入油脂偏少的食物，多吃

蔬菜，适当进吃五谷杂粮，如小米、燕麦、糙米、玉米、红薯等，因这类食物富含丰富B族维生素，可以调节考生的精神状态，改善睡眠质量，缓解紧张情绪。邓聪提醒说，如果晚上加餐，要以不增加肠胃负担为限，最好在睡前1~2小时，以利于睡眠，如牛奶、酸奶都是不错的选择。

“进补避免盲目，应因人而异、因时制宜。”邓聪表示，对考生无论是食补或药补都要合理，要巧补，不然适得其反。进补要因人而异，不同体质用不同的补法，如脾胃虚弱，胃纳差、消化不良、易腹泻者，可用山药、陈皮、茯苓、莲子、砂仁、鸡内金等调理。有些家长偏好给考生服用各种参类来益气提神，但要根据自身体质适量食补，补过头可能会出现不欲寐、不思食、腹胀、口疮、咽痛等症状。

而对于经常熬夜、容易上火、口干舌苦者，可以用10g西洋参煲汤，或2~3片泡水喝，以益气养阴清热。党参、太子参虽然性味相对平和，如加入淮山、莲子、芡实、薏米、百合、红枣等补凉类食材同服以降低热性就更好了。确实属于虚寒体质的，可用人参、高丽参以大补元气。

邓聪还表示，进补要因时制宜，高

考在夏季，气候炎热，过于热性的食材如羊肉、兔肉、黄鳝等不宜多食，而百合、木耳、沙参、玉竹、麦冬、石斛、雪耳等凉性补品就比较适合多服用。赤小豆、扁豆、薏米、芦根、淡竹叶、荷叶等消暑健脾利湿的食材，也是不错的选择。（赵兵辉）

