**中考：食谱搭配有技巧**

　　随着中考的一天天临近，作为家长都希望可以通过他们力所能及的努力，给孩子们在营养上“保驾护航”，以期达到让孩子发挥最佳的考试水平。

　　考生在迎考阶段大量用脑，加上身体正处在生长发育期，能量消耗很大，必须有充足的热量、蛋白质、维生素及微量元素等。在饮食上，考生要以富含碳水化合物的米、面食为主，注意酸碱食品的合理搭配，适量进食一些高蛋白的牛奶、豆浆、蛋类等，同时要吃些新鲜的蔬菜、水果、动物肝脏等富含维生素和无机盐的食物，使各种能量的摄入维持平衡。这样才能增强抗体，提高免疫力。

　　研究表明，补充富含碘的食物可以缓解心理紧张，海带、紫菜、海虾、海鱼等海产品都是较好的选择。洋葱中的有效成分有稀释血液浓度、改善大脑供氧状况的作用，因此食用洋葱利于消除紧张。此外，核桃有健脑作用，适宜长时间精力集中和用脑过度的考生食用。要多吃能够增强记忆力的食物，如卷心菜、大豆制品、牛奶、鲜鱼、蛋黄、木耳、杏等。

　　以下这些为减压类食物：

　　1.多糖类及全谷类的食物：像糙米、大麦、小麦可使脑部产生安定作用，蜂蜜能改善情绪。

　　2.蛋白质：跟情绪安定有直接的关系，如奶制品。

　　3.维生素及矿物质食物：如深绿色蔬菜、香菇、栗子、南瓜、苦瓜、杏仁、柑橘类水果也能镇定神经。

　　4.番茄、樱桃、油菜、香椿等有舒肝理气的功效。

　　推荐食谱：

　　早餐主食：牛奶、五香茶叶蛋或者咸鸭蛋、芝麻烧饼或豆包；小菜：煮花生、蒸鸡蛋羹、清炒菠菜。

　　营养师提醒：早餐和午餐之间可用一点方便粥，如核桃粉、黑芝麻糊，几片面包夹一个煎鸡蛋，配一点西红柿、黄瓜或其他水果作为加餐，以补充高度紧张的学习造成的脑疲劳。

　　午餐主食：肉包、米饭、面条；主菜：土豆炖排骨、红烧鳗鱼、香菇菜心、黄瓜炒鸡蛋；小菜：豆腐丝、素什锦、蒸茄子。

　　营养师提醒：最近市场上的蔬菜品种非常多，家长可以轮流荤素搭配，做出丰富的主菜和小菜。

　　晚餐主食：绿豆大米粥、麻酱花卷；主菜：炒肝尖、干煸茭白；小菜：五香熏鱼(带鱼)、可口萝卜、老醋海蜇头。

　　营养师提醒：宵夜最好要以能被快速分解为葡萄糖的糖类食物为主，如粥、鸡蛋西红柿面等，辅之以含蛋白质、维生素C丰富的鸡蛋、菜花、苦瓜、酸枣、山楂、提子等食物。常熬夜时，白天也同样要加强营养，尽量多摄取一些鱼、肉等动物蛋白质，打好身体的基础，以弥补熬夜带来的损失。