

高考冲刺期，这些“开挂饮食”管用吗

专家提醒：别轻信！规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜，家庭氛围是最好的营养素



湘潭市湘钢一中的“零食大作战”别开生面，帮助考生释放压力，调整心态，以积极乐观姿态备考。通讯员 供图

高考临近，不仅广大考生开足马力冲刺，家长们也尽力为孩子做好后勤保障，希望孩子们学好、吃好、睡好，保持最佳状态。记者调研了解到，多家三甲医院的营养科、消化内科专家，近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长，问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

三类“开挂饮食”需警惕

对于迎考考生而言，高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素维持良好身体状态。“但是，寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥，是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果，不存在‘一步登天’的捷径，这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析，市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类，包括浓咖啡、功能饮料，这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉，过量饮用对孩子身体发育不利，可能会引发心慌、手抖、尿频，严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”，包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说：“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益，非短期突击用；补脑液并非促进提升智力，是让过度亢奋的神经‘镇静’下来，若不辨体质滥用，可能会白天嗜睡、昏沉，得不偿失。”

专家提到，保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力，不能治疗疾病更不是“神药”，同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”，根据自身情况，仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外，记者在社交平台上看到，一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果，让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍，以复合B族维生素为例，它作为辅酶参与能量代谢，对神经功能很重要，压力大时身体消耗会增加，适量补充确有一定帮助。“它像润滑油，而不

是汽油，能让机器运转顺畅些，但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间，家长真正要做的，不是想办法“让孩子突然变强”，而是尽量别让饮食成为拖累，把家里菜单安排得有规律，把早餐准备扎实，把花哨饮食收一收，把“补”换成“稳”，这才是有效而现实可行的营养支持。

考前饮食关键不是“猛补”，而是“稳”

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒，考前饮食的关键不是“猛补”，而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食。对于平时有胃食管反流、肠易激等情况的考生，考前营养关键是减少刺激因素。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区，专家也做出解释。冯一谈到，“考前不吃或少吃主食”是谬误，主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降，正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水，如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度，提供持续稳定能量，真正实现“抗饿又醒脑”。

此外，肠道被称为“第二大脑”，管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒，考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果，增加肠道膳食纤维和益生菌，有助于维持肠道通畅和菌群平衡，通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示，家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度，不谈目标大学，聊点轻松的趣闻，平静、支持性的家庭关系，是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’，而是通过科学、平和的生活方式，让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。

■据新华社

高考那几天，不妨这样搭配营养

高考的那几天，饮食如何搭配效果能更好？5月28日，湖南省人民医院临床营养科主任营养师蔡华给出相关营养饮食建议。

“考试当天的饮食细节，直接影响考生的临场发挥。”蔡华介绍，身体轻微脱水（仅2%），就会导致注意力大幅下降、思维变慢。晨起空腹可饮用200ml温水，唤醒身体、补充水分；进考场前30分钟再饮用100-150ml温水；考试过程中若允许饮水，仅小口慢抿白开水。

“使用无糖薄荷糖来提神也是很好的方法。”蔡华指出，含一颗无糖薄荷糖可提升警觉度，短暂提振精神，但要适量食用，避免引发胃酸反流。两场考试间隔若有饥饿感，可食用2-3片全麦苏打饼干，或一根无咖啡因、配方干净的能量棒快速补能。避开甜腻蛋糕、高糖奶茶，以免血糖骤升骤降导致犯困、思维迟钝。

针对考生餐前食欲不振的问题，蔡华建议，餐前少量饮用无糖酸奶，或是食用几片山楂，温和提振食欲，不会对肠胃造成刺激。采用小餐盘分装，饭、菜、肉、水果少量搭配，视觉上清爽无压力，可以降低孩子进食抵触心理。“餐食优先选择番茄疙瘩汤、鱼肉粥、蒸蛋羹等流质、半流质食物，口感温润、极易下咽，同时营养密度高，适配考生虚弱食欲状态。”

■湖南日报全媒体记者 周倜
通讯员 周科宏 文庆子

临近大考如何科学护眼，指南来了

临近中考高考，备考学生长时间学习，用眼强度较大，一些学生出现眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。眼科专家提醒，过度用眼不仅会降低学习效率，还可能引发视力下降等问题，考生可以科学缓解眼部疲劳，为备考筑牢眼健康防线。

“考生感觉眼睛疲劳时，可试试放松睫状肌，有意识地远眺3至5分钟。”湖南省妇幼保健院眼科副主任成洋阳建议，每隔一段时间，考生可抬头眺望远处10秒，再聚焦书本10秒，如此来回循环几次。考生通过主动调节睫状肌的收缩与放松，能缓解睫状肌紧张，效果优于单纯闭眼休息。考生晚上在家休息时可用干净温热毛巾轻敷在闭合的双眼上1分钟，能促进眼周血液循环，缓解眼睛干涩酸胀。

成洋阳提醒，现在是过敏性结膜炎高发期，有些考生容易出现眼睛红肿、瘙痒等症状，这个时候不能用手揉眼，以免加重症状、损伤角膜。如果考生患有过敏性鼻炎，需要鼻眼同治，方能有效控制症状。

医生提醒，如果考生长时间学习后眼睛酸胀明显，可用手指轻按内眼角稍上方的睛明穴，力度以轻微酸胀为宜，可以改善眼部供血，放松眼周肌肉。考生在做眼保健操之前，要用肥皂或者洗手液洗手，保持手部卫生，避免细菌进入眼部，影响眼健康。

医生建议，考生不要熬夜，尽量在晚上11点之前睡觉。饮食上无需过度进补，可以适当多吃绿色蔬菜、蓝莓、胡萝卜及优质蛋白，减少甜食、碳酸饮料摄入，避免影响眼部代谢。考生还可以适当增加叶黄素等摄入。同时要注意减少辛辣、油腻食物的摄取，避免加重眼部不适。

■据新华社