

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

## 考試與補腦

基於會產生過量中毒的危險，因此考前的心理是平常心，飲食是平常的飲食，假如平時不好好唸書，只想靠臨時補腦丸或補腦食品來增加考試分數，那只是增加失望及出乎意料的危險而已。

**養**兵千日，用在一朝。學生們唸了那麼多，那麼久的書，為的是考試金榜題名，出人頭地。考試前的飲食可能決定人們一生。如何保持戰鬥力，發揮身體各部門的最大功能，是飲食治療重要的目的。

1.不要臨時增加份量。身體的消耗是一定的，臨時增加的量，要消耗掉腸胃道更多的時間及力量，減少其他器官的血流量。

2.不要吃平常不常吃的食物。人們對不同的食物有不同的反應，比如有人吃魚蝦過敏，有人喝牛奶會反胃、脹氣、拉肚子，臨時供應不常吃的食物，會增加這些「意外」的可能性。

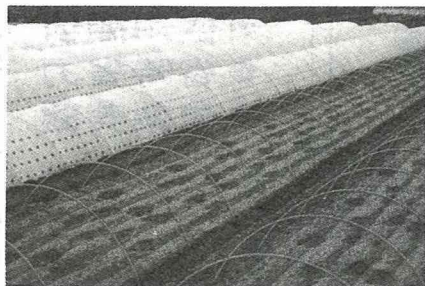
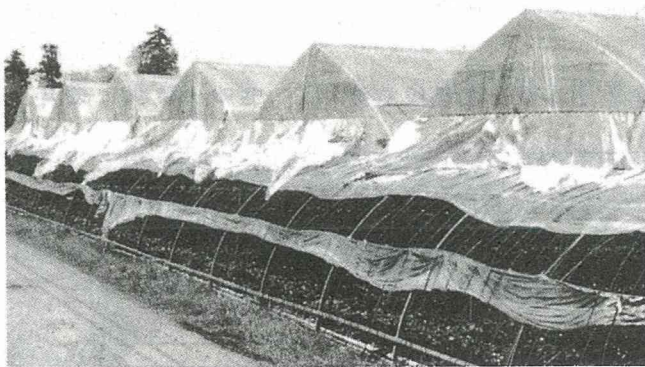
3.不吃不新鮮、生菜或受污染的食物。雖然台灣在40年來，衛生有長足的進步，但是食物中毒仍時有耳聞。不新鮮，細菌增生，即使放在冰箱，果汁、豆漿仍然腐敗，而味道還未出現時，可能菌數已達致病標準了。生菜生魚片等食品，由於製備過程沒有煮熟，減少了一道防線消毒。而不潔食物可能已經煮熟，可是內部（如烤雞的骨髓）假如有細菌感染，在切割過程流出來，在室溫下幾個小時（尤其考季剛好都在仲夏），就是造成沙門氏桿菌食物中毒了。而廚師的衛生習慣不好，也容易污染大腸菌，食物受到發炎的手調製之後，金黃色葡萄球菌感染也不足為奇。

4.不吃油炸食物。油炸食物的消化時間特別長，人在緊張時，消化道血流減少，胃排空間延長，窩在考場的小桌子上，撐著有多難過。

5.不喝有刺激性的飲料。不僅酒類、咖啡、紅茶含有大量類咖啡因成分，會製造身體緊張狀態，消耗戰力，人們在心博達一百，血壓上升之下，是沒有辦法保持「平常心」

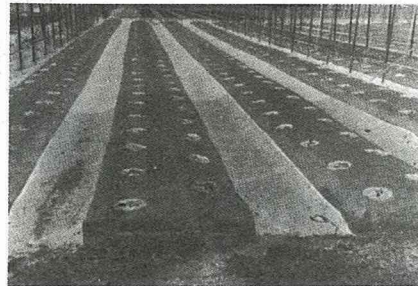
### 銀色遮光隔熱網

- 遮熱(保冷)佳，熱能反射，不吸熱，降溫效果最佳。(降溫2°C~7°C)
- 遮光率25~75%多種規格，適合各種作物。
- 隧道式栽培亦適用。
- 防紫外線處理，使用壽命長。



### F.R.P. 強化玻璃纖維支柱

- 復元性100%。
- 不生銹。
- 重量輕。
- 安裝收藏容易。



### 防草不織布

- 透氣透水，土壤活化。
- 防止雜草發生。
- 抑制土壤水份蒸發。

東宇貿易股份有限公司

北市南港區興南街23號3F  
TEL: (02) 7884376-8, FAX: (02) 7883677



的。

6.不吃不明補劑、健康食品。身體的結構非常精密複雜，如果已經在最佳巔峰狀況，任何的添加物，只是造成機件的額外負擔，更甚者，不肖商人的不法添加物，可能是刺激性高的咖啡因，甚至是含有禁藥的危險。飲食與營養的重要性已經不可言喻，它是人體的汽油，沒有汽油，沒有能量，沒有生命，但它也沒任何「神奇」的效果，能使人臨時「聰明」起來，倒是考試像作戰，任何一個環節的「脫線」，可能轉勝為敗，飲食就是其中最重要的環節。

**小** 朋友唸書不如理想，父母親望子女成龍鳳，想盡辦法在食物上補腦，在考季成了一種流行風尚。

吃腦補腦，吃腳補腳的神話傳說，以現代醫學及營養學的眼光來看，到底正確不正確？在古時候，人們生活很苦，食物時常匱乏，尤其天災頻仍的地區及戰禍連綿的時代，更使人們生活在飢餓邊緣，營養不良就不足為奇了。

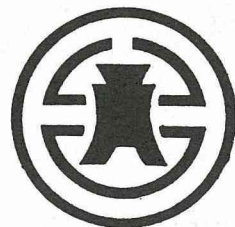
人與動物之間有極類似的結構與生理，

所以動物的臟器補充人類臟器營養不足也有幾分道理，但是動物的臟器也得經過消化的酵素分解，成為氨基酸、葡萄糖、脂肪酸等，容易吸收的小分子，才可以迎進入腸道血液，經肝臟成人體合成身體組織的原料。

所以，在兵荒馬亂，面有飢色的年代，吃腦補腦對大多數人，有某些成效。但是科學進步，生物化學、分子生物學生理學等科學的進展，已使人們了解，人體各組織與臟器的組成需要千千萬萬的成分，而這些成分不一定來自任何特定的動物的那一個特定的部位。比如葡萄糖是大腦唯一的燃料，這就不一定得從大腦來，米飯中的澱粉經分解成葡萄糖就是最好的來源；而磷脂是大腦細胞的原料，但核果也富含磷脂，大腦更需要各種維生素、礦物質，所以一般食物及營養的需求，仍有與身體其他臟器及組織一樣。

這樣說來均衡營養這個最基本的老調又再次重現，沒有各種營養素充分的供應，身體任何部位都無法發揮極至，但營養素足夠之後，再增加更多的量，也不會使身體任何功能或臟器變強變好。

# 臺灣銀行



是中小企業的好夥伴，願我們一同成長、茁壯。



- 購料融資
- 工商業小額貸款
- 一般週轉金貸款
- 中小企業升級貸款
- 資本支出貸款 含購買工業用地、興建廠房及機器設備貸款。
- 外銷貸款 含出口信用狀週轉放款，外銷契約週轉放款等

歡迎向各地分行洽貸