



# 為考生的飲食加分

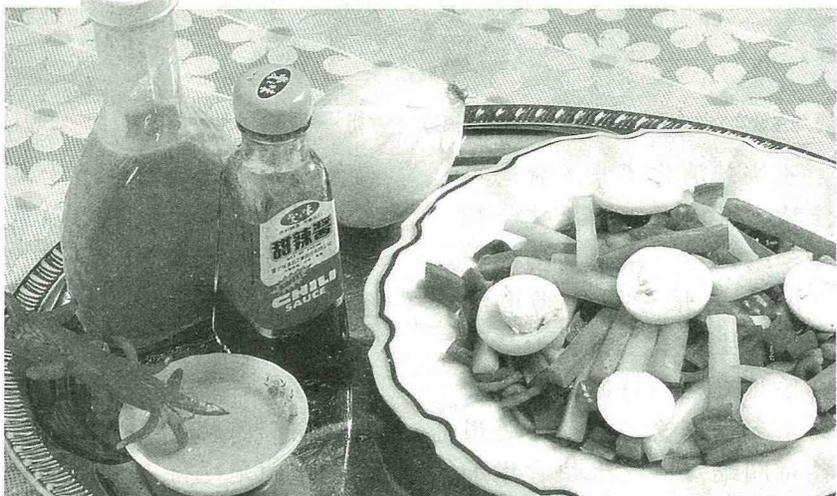
聯考愈來愈近了，酷熱加上壓力，  
使考生的食慾受到影響，家長們常想採取食補的方法，  
但這樣只會讓孩子的腸胃更吃不消。  
考生到底該怎麼吃才好呢？

## 考生怎樣補最有效？

家長都希望準備補品來為孩子補充營養、增強體力。但夏天不適合食補，且考生因緊張使腸胃敏感，服用補品反而是負擔，改變孩子原來的飲食習慣，更可能造成拉肚子的情形。所以最重要的是營養均衡，不要刻意食補。

不管聯考壓力有多大，時間多有限，還是要注意均衡營養及熱量攝取。有些考生因食慾不佳，只以蔬果沙拉裹腹，會因為蛋白質或熱量不足，使精神不濟，影響讀書效率。最有利於考生的飲食是均衡、但限制熱量為早餐不超過400卡，午餐及晚餐則維持在500～600卡間。三餐大約七、八分飽就好，因為吃太飽，血液就會集中在腸胃道，腦筋會變得比較不清楚，記憶力、思考力都會變差。

吃米、麵等碳水化合物前，先吃蛋、豆類、肉等蛋白質食物，會讓人思路變清晰，反應更敏捷；反之如果



■ 吃米、麵等碳水化合物前，先吃蛋、豆類、肉等蛋白質食物，會讓人思路變清晰；反之則思路較不清。

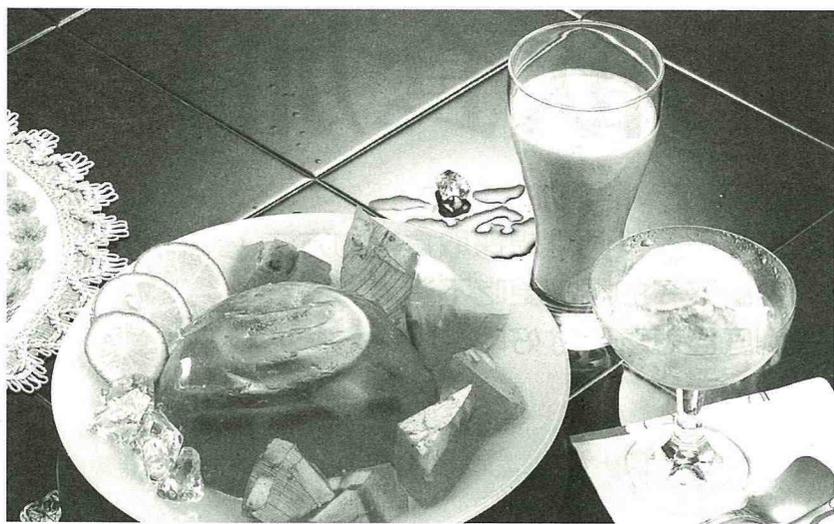
先吃碳水化合物，讀書效率就較差。

考前或考試當日，早餐千萬不可省，因為腦細胞的能源是由血糖供應的，不吃早餐使得空腹過久，血糖不足，體力、腦力都受影響。對青少年而言，一份理想的早餐應該有2～4片土司的澱粉量，搭配牛奶、豆漿等蛋白質，最好加上蔬果或肉類，使營養及熱量攝取佔一天的三分之一。

考生飲食少量多餐最理想，如一天5～6餐左右。點心或宵夜可以補充一杯牛

奶、一顆蛋、一片土司，水果也很理想，可選擇較容易消化、維生素C含量較多的水果，如柑橘類、去籽的芭樂等，因為壓力大的情況，會流失很多維生素C。

為促進食慾，飲食應盡量富變化。炎夏的食物最好是爽口開胃又簡便的，如涼拌、清蒸等，都是不錯的烹調方式。夏天應多喝水，但盡量不要喝含糖飲料，因太多糖份會令人嗜睡。蔬果是很好的水份來源，且補充纖維質，改善運動量不足引起的便秘。



■ 考生飲食少量多餐最理想，點心或宵夜可補充一杯牛奶、一顆蛋或水果。

倘若消化不良、食慾不佳時，可以每天早上吃一顆綜合維他命，讓營養均衡一下。太緊張會壓抑腸道蠕動，考生要盡量放鬆心情，進餐時更應保持愉快。不要為了多爭取唸書時間而將用餐時間縮短，吃太快會增加腸胃道的負擔，導致消化不良及腹瀉，因此應細嚼慢嚥。容易腹脹或腹瀉的考生，宜減少食用產氣性的食物，如蛋、豆類、韭菜、洋蔥、蘿蔔、瓜類、碳酸飲料等。有些人喝牛奶也會引起脹氣，所以冰淇淋、布丁、乳酪等奶製品也要避免。

有些考生會因焦慮而失眠或精神不佳、頭痛，影響白天作息，應養成每天同樣時間起床及入睡，睡前可飲用一杯熱牛奶幫助睡眠。

應避免過量飲用咖啡、茶等提神飲料，咖啡族或喝茶族若是戒不掉，至少要維持平常量，不要加量；沒有

喝茶或咖啡習慣的人，千萬不要為了提神而飲用，以免精神亢奮而失眠。

### 別讓衛生拖垮成績

考季也是每年食物中毒高峰期；因此，考生的飲食最重要的是吃得安全衛生。考前及考試當天，餐飲衛生要注意：食材以自來水充分洗滌並加熱；烹調器具、容器應區別生食、熟食、用過與否；冰箱冷藏要保持在攝氏七度到零度以下，冷凍要在攝氏零下十八度以下，且不要常開；外食要選擇衛生良好的餐廳，儘量避免外食海鮮；考前一週儘量減少外食。

### 應考當日怎麼吃？

考前一晚勿吃大餐，不要過飽，以免昏沈、睡眠品質不佳。考試當天一定要先吃早餐，千萬不要空腹應試，因體內血糖濃度低，理

解力及記憶力都會變差。當天早餐最好在家裡自己準備，蛋白質、醣類要足夠，最好有足夠分量的水果。容易因緊張而拉肚子的考生，在早餐中不要喝牛奶、豆漿、咖啡及奶茶。應試前兩小時進食會比較理想。

休息時間一定要適量補充水份，儘量不要喝含糖飲料，最好選擇白開水或礦泉水，才能充份解渴。

午餐最好由家人準備，並在用餐時間送到考場，但應注意運送與貯存過程的保鮮。如果家人無法送餐到考場，訂便當時要注意選擇廠家，並以熟食為主，不要吃生冷的沙拉。可以考慮選擇便利商店所販賣的餐點，因為製作及保存的衛生條件較佳。

午餐只要五至七分飽，飯後一定要午休一下。陪考時，不妨帶冷凍箱，裡面可以放冰毛巾、切好的水果和涼拌菜、開胃菜，幫助孩子開胃。

在孩子考完一天回家之後，除了要為孩子準備營養的晚餐，還要營造愉快的用餐氣氛，千萬不要太關注當天的考試結果，以免造成考生的壓力，影響食慾及隔天的考試。

聯考只是一時的考驗，家長和考生都應以平常心面對。考生的飲食也是一樣，均衡自然才是最好的。 翺