



# 高考食谱出炉,吃出考生好状态

## 切记:荤素搭配,饮食清淡可防饭后犯困



眼下离2014年高考还有几天的时间,这段时间备考学生精力耗费巨大,家长如何给孩子合理安排餐饮,当好孩子的“营养师”呢?安医大二附院营养师陈秀丽开出了一份高考期间营养食谱,考生从现在开始就可以逐渐调整进食种类哦!

戴睿 记者 李皖婷

**推荐晚餐:**  
主食:馒头、花卷、米饭、面条等。  
荤菜:烧鱼块、水煮虾、清蒸鱼、酱牛肉、烧排骨等。  
素菜:香菇青菜、白菜烩豆腐、木耳炒胡萝卜、西芹炒百合等。  
汤:冬瓜排骨汤、西红柿鸡蛋汤、紫菜虾米汤、菠菜猪肝汤等。

**推荐午餐:**  
主食:馒头、包子、杂粮馍、面条、软米饭等。  
荤菜:清蒸鲈鱼、芹菜香干肉丝、西红柿牛柳、肉末豆腐等。  
素菜:清炒西兰花、醋熘平包菜、青椒土豆丝、香菇青菜等。  
汤:莲子百合银耳羹、红枣小米粥、冬瓜虾米汤、青菜豆腐汤等。

**推荐早餐:**  
主食:鲜肉包、豆沙包、杂粮馍、鸡蛋面条等。  
副食:酸奶、牛奶、小米粥、玉米粥、燕麦粥等;炒生菜、炒菠菜、炒苋菜等;苹果、香蕉、樱桃、芒果等。

### 蛋白质+复合性碳水化合物=合理早餐

如果不吃早餐或早餐吃的不好,就会导致上午时间血糖水平明显降低,产生饥饿感,反应迟钝,从而影响考试的发挥。所以,吃好早餐可充足供给大脑必须的能量,对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要的作用。

早餐能量要适当,品种要丰富。含有蛋白质和复合性碳水化合物的早餐是最好的组合。干稀搭配,温热不宜冷,避免饮用碳酸饮料。

### 午餐可选择鱼类、肉类、鸡蛋、豆制品

午餐对考生来说很重要,由于上午无论是复习还是考试已经消耗考生大部分营养,所以午餐不但要吃饱,更要吃好,以补充下午所需的营养。

午餐应该丰盛,主食以米饭或馒头最好,副食可选择鱼类、肉类、鸡蛋、豆制品等含能量较高的食品,以保证充足的热量和各种营养素。饭后

半小时,吃点水果或喝点酸奶,以便促进消化。

### 晚餐要偏素,多吃纤维素

晚餐可以补充全天消耗的体力和脑力,并为第二天积蓄能量。考生在晚上较疲劳,菜式安排应注意色彩搭配,以刺激食欲。

晚餐要偏素,应选择含纤维素多的食物,应有两种以上蔬菜,口味宜清淡,易消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。

### 夜宵最好是牛奶或小米粥

夜宵最好喝一杯温热的牛奶或小米粥,吃些面包、饼干、鸡蛋等,这样既能补充营养,又可起到安神的作用,有利于提高睡眠质量。

“高考饮食要多选择一些清淡、易消化的食物,少吃油腻、腌制、烧烤类食物,不喝冷饮及碳酸饮料等;同时要注意食物的新鲜卫生,做到合理搭配,均衡营养,轻松迎考。”陈秀丽说。

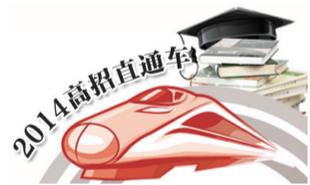
## 相关新闻

### 家长热捧菜谱,考生最爱红烧肉

星报讯(记者 李皖婷) 备考学生进入最后的冲刺阶段。据百度移动指数显示,家长为孩子准备进补的菜谱中,肉类菜式以压倒性优势获胜,而在关注的水果排行中,苹果、樱桃、芒果、蜜桃等家常水果成了大多数人的选择。移动搜索“菜谱”关注榜表明,排名前十的菜式以肉食为主,红烧肉关注度最高,红烧肉、可乐鸡翅、糖醋排骨、鱼香肉丝等前四大菜谱搜索优势明显,且无明显地域区分,堪称是国民家长和考生的“餐桌真爱美食”。其中,青少年朋友更偏爱红

烧肉,而60后、70后的家长们则更喜欢川味家常菜,如回锅肉、鱼香肉丝等。此外,搜索菜式的男性用户口味较偏油腻,重点关注红烧肉和回锅肉,而女性则更喜爱酸甜的口感,酸酸甜甜的可乐鸡翅和糖醋排骨更能吸引她们的眼球。

从移动搜索“水果”关注排行榜中可以看出,消费者还是更偏好苹果、樱桃、芒果等家常水果。此外,细分数据表明,20~29岁人群更关注蜜桃,30~39岁人群更关注苹果,40~49岁人群则更关注樱桃。



## 武汉大学招生较去年减少100余人

### 去年在皖录取文科平均分609,理科平均分600

星报讯(星级记者 俞宝强) 昨日,记者获悉,武汉大学2014年普通本科招生,将面向全国30个省(自治区、直辖市)招收普通本科生7400人,其中理工类5775人,文史类1481人,艺术类144人。

记者查阅了去年该校在皖录取情况,共录取皖籍考生265人。其中,文科最高分620分,平均分609分,高出一本线69分。理科最高分618分,平均分600分,高出一本线110分。据了解,为了控制学生规模,让学生更加充分享受教育资源,该校已连续3年调减普通本科招生规模,今年较去年减招100余人。在皖招生计划,预计与去年略有下降。

与以往相比,今年武汉大学的招生进行了三个结构调整:即根据国家及社会需求调整招生专业结构,新增能源化学工程专业,放入能源动力类中招生,所属学院为动力与机械学院;新增计算机类、测绘类、建筑类及软件工程类4个招生专

业大类,涵盖10个本科专业。为适应国家对医学专业人才的政策调整及需求变化,该校将恢复七年制临床医学专业招生,相应压缩五年制招生,与相关执业资格实现对接,培养高层次医学专业人才。临床医学(七年)专业招生计划为209人,临床医学(五年)专业招生计划压缩为50人;调整本科招生计划的区域结构,提高贫困地区学生的招生比例,将拿出超过招生总计划的2%,首次实施农村学生“自强计划”,面向边远、贫困、民族地区县及县以下高中选拔农村户籍学生160名;扩大农村贫困地区定向招生专项计划,面向国家连片特殊困难地区县招收学生370名,占招生计划的5%。

考生与家长可通过武汉大学本科招生网(www.aoff.whu.edu.cn)、武汉大学主页(www.whu.edu.cn)、官方微博、微信公众平台、招生宣传材料等途径发布招生有关信息、公示选拔及录取结果。

## 中山大学超级计算学院首招本科生

### 去年在皖文科最高分618分,理科最高分616分

星报讯(星级记者 俞宝强) 中山大学是教育部直属综合性重点大学,国家“985工程”、“211工程”重点建设高校。该校2014年在皖招生计划预计与去年持平。去年在我省招生中,文科最高分618分,平均分605分;理科最高分616分,平均分593分。

值得注意的是,今年,中山大学大幅增加招收农村学生计划,贫困地区定向招生计划由去年的80名增加至460名,预计2014年中大招收农村学生人数超过2500人。此项中,我省目前已有20名同学顺利拿到“通行证”。

此外,今年该校招生的一个亮点是,依托世界运算速度最快的“天河二号”大型计算机,于2013年成立全国首个超级计算学院,今年该学院首次招收本科生,计划40名。该学院旨在培养具有国际视野、满足国家发展需求的超级计算领域紧缺人才。

今年中大继续实行大类招生,学生入校后前一阶段不分专业,实行宽口径大类培养;后一阶段分流专业,开展专业理论和技能培养。根据历年录取数据统计,考生专业志愿满足度达到了95%。

根据中大本科招生章程的规定,在平行志愿省份,一般按照招生计划数的105%以内调档;在非平行志愿省份,一般按照招生计划的120%以内调档。已投档至中大的考生,在政审、体检合格且服从专业调剂的情况下,均不退档。中大在调档时认可政策性加分,专业录取则用“裸分”。医学类、联合培养类专业只录取填报有该类志愿的考生。护理学专业只录取明确填报有该专业志愿的考生,入校后不得转入其他专业学习。

咨询电话:020-84036491 中山大学主页:www.sysu.edu.cn