

考生飲食「3多2少」 精力充沛上考場

三年級統一入學測驗將於5月初登場，針對考生面對壓力可能有的生理症狀，從生活作息、飲食習慣，在考試前及考試期間給同學最安心的建議，注意「3多2少」的飲食原則，助考生達陣得分。

中醫師提醒考生，飲食清淡最重要，油膩容易引發腸胃不適，間接導致精神不濟，讀書功效減半。而咖啡、茶等富含咖啡因飲料多喝會興奮、睡不著，影響睡眠品質及記憶力，考前關鍵期應該要盡量避免。

◎避免咖啡因飲料 飲食清淡

營養師提出「3多2少」的飲食原則，「3多」指「多蛋白質、多蔬果、多水分」，「2少」則指「油脂少及糖分少」。

多蛋白質：尤其要多補充**優質蛋白質**，就是要避免油脂過多、脂肪比例高的蛋白質。營養師建議，考試期間，考生可每天補充一顆蛋、一杯牛奶，牛奶的鈣質對舒緩考試緊張情緒很有助益。

多蔬果：考生長坐讀書不運動，很容易有便秘問題，蔬果含有豐富抗氧化劑，能增強免疫力；**纖維質**能整腸，增加腸道中益菌生，讓腸胃道清爽，每天至少要食用一碗以上綠色蔬菜。多食用南瓜、芒果、西瓜等富含β胡蘿蔔素的當季水果，可舒緩用眼過度的疲勞。

◎多喝水減緩口乾 促進代謝

多水分：夏天考試容易中暑，考生壓力大更易口乾舌燥，考生每天補充2000cc的水，減緩口乾問題，促進新陳代謝。

少油脂：考生飲食烹調應清爽，避免油炸、煎，可考慮多用涼拌、酸辣等少油清爽的烹調方式。油脂來源可選擇如芝麻、酪梨、堅果等，補充人體必需脂肪酸。

少糖分：現在年輕人喜歡喝含糖飲料及吃甜食，但甜食易讓血糖急速上升，消耗體內氧氣和B群，造成昏沉及降低抗壓力，建議多補充蔬果的天然糖分。

研究指出，多吃富含鐵質、鎂質、及胺基酸的食物，也有解除壓力、減輕焦慮的效果。而卵磷脂使大腦產生大量的乙醯膽鹼，因此多食富含亞油酸的食物，便可減緩記憶力的衰退，所以**豆製品、蛋類、金針菇、木耳、核桃、芝麻**等對考生大腦保健有良好的幫助。要特別注意的是，**盡量避免吃了容易疲倦的食物，如油炸食品 and 精緻糖類**，才能使飲食確實發揮功效。另外，夏天並不適合熱食補，許多食補料理中，都含有酒精添加物，不但影響代謝也會讓身體攝取多餘熱量。考前切記勿亂補一通，以均衡飲食為主，最好以**消暑、爽口、開胃食物**為上策，而且考生常常久坐，必須記得增加**纖維質和水份**的攝取，以防止便秘。

◎生活作息應正常 早餐要吃

最後關鍵時刻，兩位專家提醒，生活作息正常最重要，充足睡眠才能增強專注力和提高記憶力。尤其早餐一定要吃，才有念書衝刺的好體力。

此外，由於運動可促進血液循環和呼吸，腦細胞可得到更多氧氣和營養物質的供應，使得腦部的活動靈活起來，也提高了學習效率，同時人的免疫力也會大大的增強，而使發生疾病的機率下降。