

營養教育雙週報--考生健康飲食

考生的飲食最重要的就是**定時定量**，若時常為了多念點書，而延後吃飯的時間，往往容易念到頭昏腦脹，注意力不集中，效率因此大打折扣，會造成此現象是因為大腦最主要的能量來源為葡萄糖，當血液中的葡萄糖濃度下降時，大腦的工作效率自然會降低，尤其是早餐更為重要，可多選擇富含蛋白質及複合醣類的飲食當作健康的一餐。



「提升腦力怎麼吃？」

- **充足的蛋白質**:選擇優質蛋白質來源，如:豆魚蛋肉類、乳品類，能提供大腦工作所需的氨基酸，為建構和修補身體組織的重要營養素。
- **補充維生素 B 群和 C**:攝取足夠的維生素 B 群能幫助能量代謝，消除疲勞；多攝取富含維生素 C 的蔬菜水果有助於加強抵抗力，且研究發現多吃蔬果也有助於維持記憶力哦!
- **富含卵磷質的食物**:多攝取大豆、雞蛋等含豐富卵磷質的食物，可幫助大腦的訊息傳遞。
- **減少精緻糖攝取**:有研究發現攝取含糖飲料等高升糖指數的食物，容易使血糖快速上升，導致認知功能下降、學習力變差。
- **適當補充水份**:喝水可讓大腦反應變快，提升學習力和記憶力，進而有助於考試表現。

