

自考复习阶段合理搭配膳食有利于考场发挥 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/152/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E5_A4_8D_E4_c67_152782.htm

考前复习阶段是高度集中的脑力劳动，这段时期由于思维活动过程加强，新陈代谢增强，各种营养素需求量增大。因此，考生应在维持充足能量和氧的基础上，增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素A、维生素B、维生素C及铁等营养素供给量。考生需要补充的营养可在全面均衡的膳食中得到补充。在副食方面要多吃鱼、蛋、牛奶、瘦肉、动物肝等，以补充优质蛋白质和维生素A、E等；多吃点香蕉、苹果、西瓜、菜花、油菜、圆椒等瓜果蔬菜，以补充必需的维生素C以及矿物质。在主食方面应适当吃些燕麦、豆类等杂粮，以补充B族维生素。还应注意吃些芝麻、核桃、瓜子、花生等以补充一些不饱和脂肪酸、卵磷脂等营养素。林教授说：“牛奶、瘦肉、动物肝、大豆除了提供优质蛋白质外能提供卵磷脂和胆碱，卵磷脂是神经细胞的重要组成部分，而胆碱能够增强记忆力。”在烹饪方面应以清淡为主，不要做油炸、烘烤等不易消化吸收的菜肴。烹调应多样化，具有良好的色、香、味、形、质美感，以调动考试紧张时期的食欲。除了要补充必要的营养素外，养成良好的饮食习惯也是非常重要的。早餐不能免，中餐、晚餐要按时。下面介绍7套早、中、晚餐，供大家参考：早餐：1红薯粥、油煎馅饼、花生什锦2玉米粥、鲜肉烧卖、香椿豆腐3火腿藕粥、豌豆包、什锦黄瓜4大豆粥、花生蛋糕、黄瓜丁5百合粥、炒面、什锦蛋丁6牛奶、葱麻饼干、火腿煎蛋7银耳羹、蛋炒饭、圆椒丝 午餐：1海带肉丝、素什

锦 2糖醋带鱼、炒素丝 3猪肝肉片、西芹虾仁 4土豆牛肉、菜花香菇 5豆腐干肉丁、豌豆苗 6肉末豆腐、香菇小白菜 7胡萝卜肉排、荷兰豆 晚餐：1萝卜丸子、白菜油豆腐 2菠萝炒鸭片、什锦炒蛋 3肉末豆腐、麻酱拌菜心 4烩豆腐、炒菜心 5白菜鱼肉片、土豆粉丝 6狮子头、豌豆苗 7清蒸带鱼、醋熘卷心菜

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com