[高考营养膳食] 考生慎补保健品 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__EF_BC_BB_E9_AB_98_E8_80_83_E8_c65_177237.htm 临近，各药店的保健品又进入热销。有关专家特意提醒考生家长：在天气炎热，备考学生心急气燥的情形下，进补保健品一定要谨慎。保健品有热性、凉性之分，在一般情况下，标有补气、补阳、补血功效的保健品，药物以偏热的居多。而依照中学生的体质和炎热气候，这样的保健品是不适合的。从营养和体质角度看，中学生基本处于阴阳平衡状态，一般情况下没有明显的“虚”处可补。如果不分药性地进补，就等于打乱了学生的身体平衡，严重的还会导致“上火”，长口疮、流鼻血，心情烦躁更是在所难免。所以像高考保持“平常心”一样，营养补充也应该以日常饮食为主。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