

考试期间的最佳食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/178/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_AF\\_95\\_E6\\_9C\\_9F\\_E9\\_c10\\_178486.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/178/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E6_9C_9F_E9_c10_178486.htm)

考试期间，考生体力和脑力消耗甚大，应注意增加营养。以下食物表可供参考：  
牛奶：1-2瓶（200-400毫升）鲜鱼：1尾约500克菠菜：约50克  
胡萝卜：50克 橘子汁：50-80毫升考试期间食用这些营养食品，  
大脑工作效率会比在此期间滥食暴饮或大量进补要好得多。

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](http://www.100test.com)