

中考考前学生的合理膳食 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/188/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c64\\_188333.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E8_80_83_E5_c64_188333.htm) 沈阳师范大学化学与生命学院食品系副教授，从事食品营养学及食品质量控制的教学与研究工作。中考的学生，脑力劳动达到极限，因此要特别注意合理膳食，保证充足的营养供给。一方面在满足能量供给的前提下，注意保证蛋白质和维生素的供给；另一方面避免高糖和高脂肪膳食，以免造成肥胖。高考及中考学生注意选择鸡蛋、大豆及其制品、鱼及海产品、动物脑髓、核桃、芝麻、龙眼、蜂蜜、菠萝、香蕉等健脑食品。同样应多选各种动物肝脏、牛奶、羊奶、小米、胡萝卜、菠菜、大白菜、西红柿、黄花菜、空心菜、枸杞子及各种新鲜水果等保护视力的食物，防止近视及其他眼疾。另外，人体的营养状况对免疫功能有重要影响，与免疫有关的营养素包括蛋白质、维生素A、维生素C、维生素E、铁、锌和硒等。因此考前学生还应多食富含以上营养素的食品，以增强自身免疫力，保证健康的体魄。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)