

温馨提示：公务员考试期间要吃好营养餐-公务员考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022__E6_B8_A9_E9_A6_A8_E6_8F_90_E7_c26_23001.htm

考试期间，考生因为精神紧张，往往食欲不佳。专家建议考试期间，要高度重视考生的饮食营养，考生要合理地补充营养，注意膳食搭配，以满足机体对考试期间的特殊营养需求，确保考生发挥出正常水平。

早餐：吃饱并吃好 有些考生天不亮就起床，想利用考试前几个小时抓紧时间“押宝”，而无暇顾及吃早餐。专家认为，考生身体经过一夜的消耗，体内的营养成分已经消耗殆尽，各种体内的代谢产物在体内堆积；上午考生还要走进考场，大脑需要的能量几乎全部来自早餐，因此考生不管早上有多忙，一定要吃早餐。早餐的基本要求就是：能量要适当、蛋白质要适量，碳水化合物要充足。早餐最好在起床后20至30分钟后食用，同时要注意补充至少600毫升的水，要避免饮用含糖分较高的各种果汁饮料。

推荐食物：1、鸡蛋挂面（面条、青菜），酸奶，苹果。特点：高蛋白低脂肪，能量充足，铁、维生素丰富。2、炒米粉（米粉、瘦肉、蒜苗），牛奶。特点：营养素供应较全面，蛋白质、钙含量较高。

午餐：吃饱增精力 午餐是一天中最重要的一顿，要有充足的热量和各种营养素，多吃点肉类、鸡蛋等热量较高的食品。有些考生图方便和省事，对洋快餐情有独钟。专家提醒这部分考生要慎重选择。因为洋快餐基本上都是高蛋白、高热量、高脂肪、低维生素的食物，容易导致营养失衡，对考试不利。另外，考试这几天，考生们一定要讲究饮食卫生，最好不要到路边小吃摊位或卫生条件脏乱差的饭馆就餐。没有

经过彻底清洗的食物，切勿直接进口。推荐食物：150克至200克米饭，鱼150克（或鸡肉、牛肉等），250克至500克的2个素菜。特别提醒：咖啡因的作用会使人产生尿频，影响考生的临场发挥。考生考前应多喝水，每天要保证1500-2000ml的摄入量，切忌不能以喝饮料代替喝水，最好是白开水，矿泉水和纯净水也可以多喝些。充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。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