

考研冲刺 学习锻炼营养一个不能少 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/390/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_A0\\_94\\_E5\\_86\\_B2\\_E5\\_c73\\_390582.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_390582.htm) 考研冲刺，学习、锻炼、营养一个都不能少 考研就如同是第二次高考，在作好了知识方面的准备之后，心理上的准备也是比不可少的。进入紧张的考研冲刺阶段以后，肯定身体很疲惫，心理也相对比较紧张，在学习的同时，一定要精神放松，保证睡眠，饮食要有规律。对于冲刺阶段的饮食，万学海文的考研辅导专家为你安排了合理地营养饮食规划。考生要知道，在考试开始前半个月，就应该开始调节。这包括每天至少要保持7小时睡眠,而且最好把作息时间调整到与考试时间同步。三餐饮食应该定时定量,也可以适当补充些复合维生素,以抵抗疲劳。考生在用餐中，最好一日三餐都能进食适量的主食(米饭、面食)。比如说，早餐配点儿面包、饼干、点心、粥、面食花样，午、晚餐配点儿米饭、面条、各种面食花样。除应保证足够的粮食以补充热能需要外，还应补充足够的、多样的副食品，一般每人每天平均供给肉类75克~2100克；豆类50克~2100克；鸡蛋1~2个；牛奶250毫升；蔬菜500克及水果1~2个，基本能满足一天各种营养素的需要。膳食中的蛋白质最好以动物蛋白为主，优质蛋白应占蛋白质1/3~22/3，并应平均分配在一日三餐中。在三餐中，考生尤其要注意搭配含有蛋白质和脂肪食物。因为蛋白质营养的缺乏，可使大脑蛋白质量减少，发生神经系统功能紊乱及失调。因此，考生要在三餐中，供以充足的蛋白质和必需的氨基酸。在众多含有蛋白的食品中，大豆蛋白赖氨酸含量高，它对脑的营养有特

别意义，蛋、奶、鱼等动物性蛋白质生物学价值高且易于利用，应优先供给。考生早餐时可配点儿牛奶、鸡蛋、豆浆、豆腐脑、豆包等，午、晚餐配点儿清蒸活鱼、酱牛肉、香菇炖鸡、脆皮豆腐等，而且应尽量用植物油炒菜，因为植物油中含较多的对脑细胞非常有益的必需脂肪酸。温馨提醒：女孩子由于生理周期的原因，体能容易产生缺铁的症状，而大量缺铁就会引发贫血等疾病。所以，补铁是很重要的环节。铁丰富且吸收利用率高的食物有：猪肝、瘦肉、木耳、红枣、海带等食物。含维生素A和维生素B2丰富的食物除猪肝、肾脏、鸡蛋、牛奶外，黄绿色蔬菜中胡萝卜素含量也较丰富。如每天能进食250克以上的黄绿色蔬菜，就能满足营养要求。总之，考生在冲刺复习期间，要做到荤素副食合理搭配，粗粮、细粮均衡搭配。不暴食，不偏食，定时定量摄食，养成良好的饮食习惯。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)