

旅游宝典：旅行疲劳时吃点啥？导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/511/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_511405.htm

一、喝热茶：茶中含有咖啡因，它能增强呼吸的频率和深度，促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。二、维生素：维生素B1、B2和C有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，故食用富含维生素B1、B2和C的食物，能消除疲劳。三、碱性食物：疲劳是由于人体内环境偏酸而引起，多食碱性食物则能达到消除疲劳的效果，如新鲜蔬菜、瓜果等。四、高蛋白：人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白豆腐、牛奶、猪牛肉、鱼、蛋等。五、中草药：人参，银耳、田七、灵芝、五味子、刺五加等都具有扶正固本、补气活水的的作用，能改善神经系统功能，减轻疲劳。

"#F8F8F8" 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