

旅游宝典：节日出门勿忘营养导游资格考试 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_511407.htm

节日旅游使你心情愉悦，但是旅游会消耗身体很多营养物质，如果不及时补充，就会对身体产生不利的影响。下面的物质，是运动量比较大的人需要及时补充的：

水：运动会使你出很多汗，大量的水分也会从你的呼吸中带走，运动一个小时就会使你丢失1000~2000毫升水分，所以及时的补充水分是非常重要的，最好在运动前喝2大杯水，如果条件允许，可以每隔10分钟就喝一点水。

钾：激烈的运动使你汗流浹背，很多矿物质会随着汗水丢失，主要是钾和钠，身体中存储着大量的钠，而且钠也很容易从食物中得到补充；钾元素在体内含量比较少，运动后需要注意选择诸如香蕉、桔子等含有丰富钾元素的食物进行补充。

锌：锌是另一个可从汗液和尿液当中流失的元素，锌对于健康非常重要，身体内需要保证有足够的锌。牡蛎、牛奶、羊肉等食物含有较多的锌，也可服用含有锌的复合维生素片来补充锌。

铬：铬能够促使身体消耗脂肪，协助身体调节血糖，充足的铬能够提高你的锻炼效果，然而大多数人铬的摄入量都不足。下面的食物含有较多的铬元素：葡萄、蘑菇、花椰菜、苹果、花生等，如果不能进食足够的富含铬的食物，就需要通过铬胶囊来补充。

维生素B2：运动需要消耗大量的能量，维生素B2可以帮助人体利用从食物中得来的能量，运动量越大，需要的维生素B2就越多。不过年龄较大的人普遍缺乏维生素B2，所以如果你经常运动就应当通过牛奶、绿色蔬菜、牛肉等食品来补充维生素B2，当然也可

以用复合维生素片来补充。 维生素E：运动不仅要消耗大量的能量，而且会需要很多的氧。大量的氧在身体内会促使自由基的产生，对身体造成多方面的损害，维生素E可以阻止这种破坏的发生，并且还可以防止运动后的肌肉的酸痛。然而通过日常饮食，我们很难获得足够的维生素E，所以每天服用800国际单位的维生素E胶囊对于爱好运动的人来说是非常重要的。百考试题编辑整理"#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