

旅游宝典：乘坐飞机前的饮食导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/515/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_515801.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/515/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_515801.htm)

有些人在乘坐飞机时，往往会出现头晕、胸闷、恶心、胃肠胀气，甚至呕吐等症状，这与机前饮食有很大关系。为此，乘机前要做到饮食几个注意：一忌大荤及高蛋白食物，因为高脂肪、高蛋白食物在胃里停留时间长，难以消化，一般需要4至5个小时才能从胃中排空，加之人在空中消化液分泌量减少，胃肠消化功能减弱，更容易出现胃肠膨胀，腹部难受、胀气、打呃等消化不良反应，因此，上飞机前应吃清淡的食物为宜。二忌进食大量的粗纤维食物，一个人在正常情况下，胃肠道内含有1000毫升气体，其中由口吞入的约占80%，消化食物时所产生的气约占20%。随着飞行高度的上升，气压越来越低，胃肠道内的气体就会发生膨胀。若飞行到5000米高度时，胃肠道中的气体要比地面上的增加2到4倍，临行前如果吃了一些容易生气的食物如汽水啤酒萝卜等，在飞机上就容易产生不适。百考试题编辑整理 三忌进食过饱或空腹上机。因为飞机升到高空后，胃肠血液的供给相对减少，致使胃分泌减少，胃肠蠕动减弱，不利于食物的吸收。如果上机前进食过饱，因胃内空气增多而加重心脏的负担。相反，乘飞机前也不宜空腹，否则，由于血糖消耗量增加而产生低血糖反应，会出现头晕、恶心、呕吐等症状，或是原有的“晕机”症状加重，所以，上飞机前适当吃点东西，既不要吃得太饱，也不宜空腹上机。"#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](http://www.100test.com)