

中级会计技巧心得:会计职称考前饮食健康小贴士会计师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/519/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E7\\_BA\\_A7\\_E4\\_BC\\_9A\\_E8\\_c44\\_519467.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/519/2021_2022__E4_B8_AD_E7_BA_A7_E4_BC_9A_E8_c44_519467.htm) 考前生活，第一要符合自然规律。每天至少要保证6小时以上的睡眠。如果晚上温习功课的时候，眼睛发涩，困乏不堪时，尽量不要靠咖啡、茶来提神，小睡一会儿是最好的解决办法。安排好这个阶段的饮食营养，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。建议考生根据膳食均衡的几条原则合理地安排考生的饮食。一是食物多样，谷类为主；二是多吃水果、蔬菜和薯类食物；三是经常适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；四是常吃奶、豆类及其制品；五是体力活动和食量均衡，即根据体力活动来安排食物的摄入量；六是多吃清淡少盐的食物；七是吃清洁卫生、不腐烂的食物；八不要滥用保健品。百考试题搜集 市疾病预防控制中心专家强调：备考阶段，考生一定要搞好考生的饮食卫生，确保饮食安全。购买新鲜食品最好当天制作，当天食用。从冰箱取出的食品一定要重新加热后再食用，以防引起腹泻。在考试期间千万不要给考生吃剩饭菜，以防天热食物变质导致的食物中毒。做凉拌菜时，调料中应加醋加蒜泥，既可杀菌又能增进食欲。生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。不要给考生吃太多的生冷食品，以免考生出现肠胃不适、腹泻等病症，影响考生的备考状态。百考试题搜集 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)