

专家指导：2009年考研应试指导之考试期间饮食考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/532/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c73\\_532510.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c73_532510.htm)

考试期间饮食是很重要的。最起码的条件就是卫生质量必须过关，千万不要拉肚子。此外，营养丰富也是很重要的。毕竟在考试时，需要消耗大量的脑细胞。最后，要是能够做得味道鲜美的话那就太完美了。记得当年看《小当家》时，里面就有这样一句台词：

美食是可以赐予人们以力量的。还有一点需要注意的是：各考场附近的饭店、饭馆、小吃店很可能都是爆满的，尽量点容易做的饭菜，不然耐性不好的人，容易影响情绪。

1. 口味尽量清淡，尽量不吃容易坏肚子的食品。如牛奶，麻辣口味的食品（方便面）等。
2. 尽量三餐都要按时保证，那些早上不爱吃早饭的考生，可要暂时改掉这样的毛病了。同时挑选一些卫生状况比较好的地点就餐，比如学校的食堂等。
3. 中午尽量不要吃太饱，吃得很饱容易犯困。
4. 建议吃一些核桃等干果，有助于加强记忆力，当然也不要吃得过多。
5. 尽量补充蛋白质和维生素，可以每天一个鸡蛋，晚饭后一个橙子。

至于饮水问题，建议各位考生考试期间尽量少饮水。但是向大家推荐一种可以醒脑的方法，现在市面上有很多具有醒脑功能的饮料。你可以在正规的大型超市里购买具有这些醒脑功能的饮料，在开考之前的半个小时的时候引用，有助于缓解考生的紧张压力，并且可以起到提神醒脑的作用，虽然不一定要令你超常发挥，至少可以减少你失常的可能性。但是，也有些同学的肠胃对这些功能饮料不太适应。因此，考前大家一定要先试验一下自己肠胃的适应能力。考试\*大

编辑整理 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)