

经验交流：合理科学的饮食可为司考加分 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/54/2021_2022__E7_BB_8F_E9_AA_8C_E4_BA_A4_E6_c36_54092.htm 合理科学的饮食可为司考“加分” 司考资料到目前为止帮助已经很有限啦！大家是该调整状态啦个人建议，如有异议，不用回，不用顶！合理科学的饮食不仅能使考生有足够的营养应付繁重的复习，还能以最好的状态迎接司考，为考试加分。饮食以清淡为主因司考临近，营养专家指出，饮食贪多求快不仅对身体毫无益处，还会带来危害。如吃得过饱，食物在胃肠中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷。最好的办法是保证考生考前的饮食规律，多吃清淡、含蛋白质高的食物，如瓜、果、青菜、鱼、豆类等，多吃牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼类，可以增加蛋白质的摄入量；吃羊肉、牛肉有助于增加营养，但要适量，特别注意要少吃或最好不吃肥肉。专家特别指出，考前乱服所谓的滋补保健品没有好处，正常饮食完全能满足机体营养需要，确因体质较差等原因需进补者，应在营养专家的指导下进行，不可过度“开小灶”，补得不当有时可能适得其反。另外，由于考前需要大量的紧张复习，考生在平时饮食中要多注意食用一些含有蛋白质、维生素量高的食物。维生素B有助于加强记忆，钙元素有助于稳定情绪，胡萝卜和鱼等能为大脑提供更多营养。此外，考生还可吃些鱼头、芝麻、大枣、核桃等益智健脑、宁心安神的食品，避免食用辛辣、温燥食品，补充水分以凉开水或清茶为好。熬夜要补三样东西 随着司考进入倒计时，很多考生往往不惜熬夜，恨不得把一天当作两天用。专家指

出，熬夜的人缺乏3样东西：蛋白质、维生素C和葡萄糖。因此熬夜的考生必须及时补充这3样东西。宵夜要以糖类食物为主，辅之以含蛋白质、维C丰富的面条、鸡蛋、菜花、苦瓜、酸枣、山楂等食物。司考前的保健综合性的，不仅包括饮食、进补，更要有心理的调节与放松。考前胃口不佳主要是由于精神压力太大。因此，让身心都得到良好的调整，是考前重要的环节。在餐桌上尽量避免谈学习，以免因心理负担过重而降低食欲，这是比买保健品更重要的事。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