

高考前：多吃干果类食品助记忆高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/572/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_EF_c65_572988.htm 今天早上，早早被梦中可怕的场景给惊醒！桌上摆放着馒头、花卷、凉拌海带丝以及牛奶和煎蛋。母亲问我休息得好吗？我没说，这些天食欲一直不好，草草吃了几口就搭乘公交车去学校复习。7点半，我坐在教室里，看着自己最薄弱的数学和英语复习题，心里就特别着急，老是静不下心！中饭在学校吃，食堂里有各类炒肉及各种蔬菜，但吃什么都不觉得香。中饭刚过后，同学们又挤入教室看书了。我到昆一中补习英语，两个小时强化训练过后，拖着疲惫的身子回到家。晚饭是一些骨头汤和蔬菜。也没有胃口吃。(昆明实验中学 高珊) 专家：要调整饮食结构 云南省红会医院营养师魏玲在听到昆明实验中学高三学生一天的饮食情况后认为：离高考最后的日子，家长合理调整考生饮食结构是很关键的。在目前的复习阶段，学生们复习任务繁重，大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳。可以多吃碱性食物，比如海带，多吃一些干果类，如腰果、核桃等。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