

浙江一大学推出考研营养套餐专为考研生设计 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_ti2020/573/2021_2022__E6_B5_99_E6_B1_9F_E4_B8_80_E5_c73_573125.htm 早餐干稀搭配、主副食

兼顾；午餐搭配均衡，尽可能满足身体对各种营养的需求；晚餐不要吃得过饱，八分饱即可。近日，一份营养食谱在浙江理工大学广为流传。这份专为考研生设计的食谱，从早中晚三餐、课间点心、夜宵、保健品等方面对学生在考研复习阶段的营养补充进行了套餐式设计。设计者浙江理工大学生科院老师盛清说，考研复习阶段每天用脑时间持续较长，脑力消耗很大，睡眠时间相对不足，所以均衡的营养补充对学生也很重要。据百考试题了解，营养食谱不仅广受学校考研学生的欢迎，很多从事中高考考生家教兼职工作的大学生也纷纷将食谱拿给家教家长“献宝”，因为这份营养食谱不仅适用于考研的学生，也适用于参加中考及高考的学生。在此，记者也借营养食谱来“献宝”，备考的学生家长们可参考借鉴。

考研复习阶段营养保健对策

早餐(建议时间：7：30左右)

早餐要干稀搭配、主副食兼顾。主食可以是馒头、包子、烧饼、面包、粽子等；搭配富含蛋白质的食物，如水煮蛋、咸鸭蛋、火腿、豆腐干、煮黄豆等，最好每天早上一个鸡蛋；稀的食物可以选择牛奶、豆浆、米粥、鸡蛋汤、挂面、麦片粥等。有条件时还可以吃点蔬菜、水果等。早餐不要吃得过饱，八九分饱即可，以免进餐后困倦。吃好早餐不仅能充足供给大脑必需的能量，还对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用。

课间点心(建议时间：上午10：00左右)

上午10点左右可吃些点心或水果，以补充能量，保持血糖的

稳定，从而拥有持续的精力看书。午餐(建议时间：12:00-12:30) 要求营养搭配均衡，尽可能满足身体对各种营养的需求。一般来讲，主食可根据自己平常的食量选择米饭或面食，菜肴至少一荤二素，种类尽量多样化，尽量避免重复食用同种食物，荤菜可以多吃海鱼类、禽类等，当然各种肉类也可以经常换着吃。蔬菜首选深色的更好，各种菇类等食用菌可多吃些。总之，午餐要种类多样化，营养要均衡。午餐后可休息半小时至一小时，听听轻音乐或小睡一会儿，以保证食物更好的消化吸收，同时也可使大脑得到适当的放松。晚餐(建议时间：5:30-6:30) 对晚餐的要求基本同午餐，但不要吃得过饱，八分饱即可，以便尽早开始晚上的学习。晚餐尽量避免与午餐重复，以保证营养的全面均衡。夜宵(建议时间：8:30-9:00) 由于睡眠较迟，晚餐如果吃得较早，可以考虑吃些夜宵，如一个鸡蛋，一杯牛奶，水果类(香蕉或苹果等)，面包、饼干或面条、馄饨等点心，可根据自己需要适量选择，以保证持续的精力，提高学习的效率。睡眠 绝大多数人睡眠时间为7-8个小时，可以在没有干扰时睡到自然醒以确定自己的睡眠时间，平时要合理安排复习计划，尽量保证睡眠时间。建议11点-12点以前上床睡觉，早上7点-7点半起床，当然具体时间可根据自己的习惯掌握。最好不要12点以后睡觉或熬通宵，以免考试前还要进行作息时间的调整。为避免用脑过度造成的兴奋，睡前可以用热水泡泡脚，或者睡前半小时喝杯牛奶或吃一根香蕉等帮助入睡。关于运动 备考复习阶段时间紧迫，没有整块时间用于锻炼，但可以在看书间隙做些适当的活动，如做做健身操，俯卧撑，举举哑铃，拉拉拉力器等简单的运动，有助于身体的强健，更好地保证较高

的学习效率。关于生活习惯 早上洗漱后早餐前最好空腹喝杯白开水或蜂蜜水，有助于稀释体液，润肠排便；平时要多喝水，每天最好2000毫升左右，以保证新陈代谢的需要；每天最好吃些水果，零食可选择干果类，如核桃、花生、瓜子、红枣等等，有助于提供身体需要的必需脂肪酸、微量元素等物质。关于保健品 考研复习期间，由于对营养的需求较高，如果感觉日常膳食不能满足身体需要，可以适当摄入一些保健食品，以增强免疫力，保证身体处于良好的健康状态。可考虑复合维生素制剂如善存片，生命维他，养生堂成人维生素或黄金搭档等，其他的如西洋参，龟鳖丸等也行，只要有助于提高免疫力，增强体质的产品都可以，但不要过多甚至依赖。

最新热点快报：2009全国硕士生入学考试初试合格资格线确定2009年考研网上调剂系统4月8日开通2009年考研最新查分复试调剂信息专题2009年各地考研成绩查询信息汇总专题09考研复试线只划一条新增专业硕士不另划线2009年面向应届生专业硕士招生复试不单独划线2009年考研国家复试分数线预计4月8日公布把百考试题考研站设为首页 考研辅导资料特别推荐：2009年考研政治重点详解资料汇总考研政治基础辅导之常考知识点精选汇总09考研英语阅读理解专项训练汇总历年考研英语常考词语固定搭配资料汇总2009年考研数学\政治\英语冲刺复习资料汇总2009年全国研究生考试复试资料大汇总更多优质资料尽在百考试题论坛 百考试题在线题库把百考试题考研加入收藏 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