

公共英语考前技巧：熬夜备考应吃些什么PETS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_ti2020/618/2021_2022__E5_85_AC_E5_85_B1_E8_8B_B1_E8_c88_618118.htm 编辑推荐：名师指导

公共英语阅读考试技巧 公共英语pets三级全真模拟试卷 公共

英语pets二级语法讲解汇总 09年3月公共英语考生考前互送祝

福 考生们进入倒计时的紧张复习阶段。有些考生为了达到考

出好成绩的目的，不惜点灯熬夜，恨不得把一天当作两天用

。从维护身体健康的角度考虑，考前应当尽量不要熬夜，或

少熬夜，但是，难免有的考生依然会熬夜。百考试题土地估

价师 既然熬夜是费神费脑的事情，那么，我们怎么来弥补熬

夜带给我们的损失呢？人类在地球上生活了数百万年，早已

形成了白天活动（劳动）、夜晚睡觉的生活规律，我们的身

体也适应了这种规律：白天，人的交感神经处于紧张状态；

夜晚，则副交感神经处于紧张状态，而熬夜，就打破了这种

正常状态，因此，熬夜的人体内蛋白质和维生素C消耗较多

，再者，熬夜势必带来体力和热能的消耗，而葡萄糖是转变

热能的“高手”，简而言之，熬夜的人缺乏3样东西：蛋白质

、维生素C和葡萄糖。百考试题土地估价师 因此考生熬夜就

必须及时地补充这3样东西。吃什么最适宜呢？熬夜时的宵夜

，要避免脂肪类食物，因为脂肪消化吸收的时间太长，难以

起到立竿见影的效果。所以，宵夜要以能被快速分解为葡萄

糖的糖类食物为主，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。常熬夜时，白天也同

样要加强营养，尽量多摄取一些鱼、肉等动物性蛋白质，打

好身体的基础，以弥补熬夜带来的损失。 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