

主任医师：07高考期间饮食要依考生体质搭配 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_ti2020/631/2021_2022__E4_B8_BB_E4_BB_BB_E5_8C_BB_E5_c65_631547.htm 明天，高考考生们就要迎接人生最重要的一次考验了。福建省人民医院消化内科主任医师施光亚认为，高考期间，家长应根据考生体质来搭配考生饮食。施医生说，如果考生面色红润，口舌生疮，皮肤或黏膜皲裂，小便黄等，多是燥热体质。这一类考生宜吃食性凉润或食性平和的食品。不能多吃牛羊肉，可以吃点鸭肉和兔肉；也不要多吃荔枝等偏热的水果，而应该选择苹果、梨、香蕉等偏凉的水果，蔬菜则可以选择苦瓜、冬瓜等。至于谷类中的糯米也是偏热的食品，体质偏热的考生可以多吃粳米。反之，如果考生体质偏寒，如口淡、喜暖怕冷、四肢不温、怕空调、小便多等，若进食寒凉食品，容易出现不适，就要多选择食性平和类的食品，必要时也可选择热性食品。或者家长在做饭时，多加入葱、姜、胡椒等调味品，也有一定的功效。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