

给考生家长推荐几种有助思维的食物 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__E7_BB_99_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c65_631572.htm 高考越来越临近了，压力是大的，这个女巫也是经历过的，可作为家长该怎么调节孩子的压力，帮助他们提高思维能力应该是最佳的方案了吧，那么女巫在此推荐给家长们几种有助思维的食物吧。生姜生姜中含有姜辣素和挥发油，能够使血液得到稀释，血流通畅，由此能为大脑供应更多的营养物和氧气。那么用生姜如何调治菜肴呢，首先烧、煮、炖、煲都是离不开生姜的，所以记得每次用这些方法做菜的时候，千万不要吝啬哦。其次生姜切末用醋和糖腌制，用来沾白灼食物都可以的哦，比如白斩鸡，比如白煮羊肝；还可以用生姜切末用醋、糖、盐、鸡蛋调和，炒之，就是出了一道菜怪味蛋。第三还可以用姜末蔬菜一起调制可口凉拌菜。怪味蛋 生姜切末用醋、糖、盐腌10分钟，然后跟鸡蛋液调和，炒之，成盘，就出来一道菜，名字就叫怪味蛋。洋葱洋葱中有效成分能够稀释血液，改善大脑的血液供应，并能消除心理疲劳和过度紧张。每天吃半个洋葱就能起到良好效果。洋葱的好处多多哦，最主要的是它容易存放哦，而且很容易配菜的，所以女巫的私房菜里有很多洋葱的做法哦，具体去看看这几个吧：鱿鱼饭、韩式炒饭等等，很多哦，如果需要或者喜欢就到女巫私房菜里查吧。橘子橘子含有大量维生素A、B1和C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。尤其是考试期间适量吃些橘子，能使人精力充沛、醒脑和促进记忆力。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效。橘子

拿来就吃好了，也可以作成色拉的。水果色拉 各种水果放在一起，用酸奶拌，就可以了。菠萝菠萝含很多维生素C和微量元素锰，而且热量少。常吃有生津、醒脑的作用。菠萝的味道非常时候跟肉类、鱼类一起烹调，那样会使味道更加的适口哦。具体做法可以看看女巫私房菜《五彩缤纷鲷鱼片》香蕉是一种能改善“压抑情绪”的水果。香蕉也是最色拉不可缺少的原料哦，去看女巫写的《女人聪明吃根蕉》吧。另外核桃是健脑干果，作为零食或者间食是很好的哦 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