

考前饮食宜清淡清新健康玉米油是最新选择 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\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E9\\_A5\\_AE\\_E9\\_c65\\_631585.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E9_A5_AE_E9_c65_631585.htm) 高考临近，如何给孩子准备合理健康的饮食，成为家长最为关心的问题。清淡饮食最适宜 有家长为了给孩子补身体，总是给孩子吃些平时不常吃的比较贵的补品，实际上没有必要。只要保持平时的一些基本摄入量，保证原料比平时新鲜就可以了。不过要特别注意忌油腻，因为油腻的食物容易引起大脑血液供应不足。高考期间正值夏季，在气候炎热的条件下，人们出汗多，不但损耗大量体液，还消耗体内各种营养物质，尤其是无机盐类，如不及时补充，可发生体液失调，代谢紊乱；同时，天热影响脾胃，降低了消化能力，加上睡眠不足，从而大大地减弱了食欲。因此，在饮食上应以清淡为宜，多吃蔬菜水果，这样就可以补充机体的消耗，提高考试效率。清新健康的玉米油是最新选择 日常烹调必定离不开食用油，食用油是健康饮食结构中重要环节。现今市面上的食用油品种繁多，其中玉米油是一种高品质的食用植物油，特别适合考生对清淡饮食的需求。玉米油含有80%的不饱和脂肪酸，其中的亚油酸含量更高达50%以上，同时还含有丰富的维生素E以及类固醇等营养物质，对身体健康有益。而且玉米容易被人体吸收，吸收率高达97%。此外玉米油不含胆固醇，所含有的植物甾醇，还可以干扰胆固醇在肠道的吸收，降低人体内胆固醇的含量。金龙鱼玉米油不仅营养丰富，而且做菜清淡、不油腻。色泽金黄透明的玉米油有一股玉米煮熟后开锅时的清香，特别适合快速烹炒和煎用，能很好地保持食材，尤其是蔬

菜原有的色香与营养，并且在炒菜过程中极少产生油烟。除了炒菜和煎炸，玉米油还可用于色拉调味剂、蛋黄酱、调味汁、点心涂抹油、家禽烤肉等焙烤食品的辅料。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](http://www.100test.com)