

旅游宝典：乘飞机前吃什么好导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/633/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_633342.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633342.htm) id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all."> 乘飞机旅行固然有许多好处，但要避免在乘坐飞机时出现不适感，还需做到三忌：  
一、忌吃得过饱。高空的条件可以使食物在体内产生大量气体。吃得过饱，一方面加重心脏和血液循环的负担，另一方面可引起恶心、呕吐、晕机等"飞行病"。  
二、忌食用多纤维和容易产生气体的食物。人体在5000米高空、体内的气体较地面时增加两倍，如果进食此类食物，飞行时就会加重胸闷腹胀的感觉。  
三、忌进食太油腻和含大量动物蛋白质的食物。因为这些食物尽管进食量不多，但其在胃内难以排空，飞行在空中，同样会使胃肠膨胀。乘飞机的旅客，由于高度、气温、气压等因素的改变，飞行时人体需要消耗较高的热量。所以，饮食中要注意摄取高热量的食品，才能保障健康。一般在上飞机前1 - 1.5小时，根据各自的具体情况可选食：面包、点心、面条、酸牛奶、绿叶蔬菜、瘦肉、动物肝脏、蜜饯、水果等。采集者退散相关宝典：乘坐飞机前的饮食 乘飞机吃糖果可除耳鸣 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)