

旅游宝典：外出旅游要及时补充五大元素导游资格考试 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\\_633437.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633437.htm) id="zzxx" class="sjsjs"

style="word-break:break-all."> 外出旅游能使人心情愉悦，但同时也会消耗身体中的营养物质，如果不及时补充，就会有碍身体健康。因此，需要及时补充：1、水 运动会使你出很多汗，大量的水分也会从你的呼吸中带走，运动一个小时会使人丢失1000至2000毫升水分。所以，及时补充水分极其重要。最好在运动前喝两大杯水，如果条件允许，可以每隔十分钟就补充一次水。2、钾 激烈的运动使你汗流浹背，很多矿物质会随着汗水丢失，主要是钾和钠，身体中存储着大量的钠，而且钠也很容易从食物中得到补充。钾元素在体内含量比较少，运动后可以选择如香蕉、橘子等含有丰富钾元素的食物进行补充。3、锌百考试题(www.Examda.com) 锌是另一个可从汗液和尿液当中流失的元素，锌对于健康非常重要，身体内需要保证有足够的锌。牡蛎、牛奶、羊肉等食物含有较多的锌，也可服用含有锌的复合维生素片来补充锌。4、铬 铬能够促使身体消耗脂肪，协助身体调节血糖，充足的铬能够提高人的锻炼效果。食物中含有较多铬元素的包括葡萄、蘑菇、花椰菜、苹果、花生等。如果不能进食足够的富含铬的食物，则需要通过铬胶囊来补充铬。5、维生素B2 运动需要消耗大量的能量，维生素B2可以帮助人体利用从食物中得来的能量，可通过牛奶、绿色蔬菜、牛肉等食品来补充维生素B2，当然也可以用复合维生素片来补充维生素B2。相关链接：旅游中应注意的饮食问题 怎样消除旅行中的身心疲

劳 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)