

旅游宝典：夏季旅游饮食三不要导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634627.htm

夏季天气炎热，身体水分流失很快，加之外出旅游饮食不规律等，夏季旅游比其他季节旅游更易生病。山西医科大学第二医院邱平医生提醒，夏季旅游时在饮食上应格外注意。

一、不要大量饮用冰水、生水。夏季旅游过程中，许多人喜欢喝冰凉的饮品。医生提醒，喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病，旅行者最好不要喝5摄氏度以下的饮料。另外，在去一些旅游胜地旅游时，许多人看到清凉的泉水觉得很干净，又加上干渴，于是就痛痛快快地喝几口。专家提醒，有些泉水有害矿物质超标，有的地方泉水看似清澈，实则污染严重，饮用后对健康不利。

二、不要吃或尽量少吃生冷食物。夏季旅途中，吃冷饮、冷食要适可而止，过多的冷饮冷食会降低消化功能甚至引起腹痛腹泻等疾病；另外，生吃瓜果要洗净削皮；不生吃或半生吃水产品 and 海产品。

三、不要贪食，暴饮暴食。每次进食的数量、时间等要尽量保持个人平素的规律性；应避免饱餐后立即进行登山、游泳等剧烈活动；不要一边走路，一边进食；对当地吃不惯的调料和菜肴，宁可少吃或不吃，以免肠胃不适，影响整个游程。

相关链接：旅游宝典：夏季旅游注意腹泻
旅游宝典：夏季旅游注意防晒
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