

熬夜备考应吃些什么执业药师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/638/2021_2022__E7_86_AC_E5_A4_9C_E5_A4_87_E8_c23_638867.htm 考生们进入倒计时的紧张复习阶段。有些考生为了达到考出好成绩的目的，不惜点灯熬夜，恨不得把一天当作两天用。从维护身体健康的角度考虑，考前应当尽量不要熬夜，或少熬夜，但是，难免有的考生依然会熬夜。既然熬夜是费神费脑的事情，那么，我们怎么来弥补熬夜带给我们的损失呢？人类在地球上生活了数百万年，早已形成了白天活动（劳动）、夜晚睡觉的生活规律，我们的身体也适应了这种规律：白天，人的交感神经处于紧张状态；夜晚，则副交感神经处于紧张状态，而熬夜，就打破了这种正常状态，因此，熬夜的人体内蛋白质和维生素C消耗较多，再者，熬夜势必带来体力和热能的消耗，而葡萄糖是转变热能的“高手”，简而言之，熬夜的人缺乏3样东西：蛋白质、维生素C和葡萄糖。百考试题网站整理因此考生熬夜就必须及时地补充这3样东西。吃什么最适宜呢？熬夜时的宵夜，要避免脂肪类食物，因为脂肪消化吸收的时间太长，难以起到立竿见影的效果。所以，宵夜要以能被快速分解为葡萄糖的糖类食物为主，辅之以含蛋白质、维C丰富的面条、鸡蛋、菜花、苦瓜、酸枣、山楂等食物。常熬夜时，白天也同样要加强营养，尽量多摄取一些鱼、肉等动物性蛋白质，打好身体的基础，以弥补熬夜带来的损失。

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