

全国土地估价师考试技巧：助考营养食品 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_85_A8_E5_9B_BD_E5_9C_9F_E5_c51_645481.htm

早餐：最好是熬一些稀饭或补羹，如银耳莲心红枣百合羹，可以提高免疫力，有清凉、败火之效。再加一些馒头、包子等主食，补充碳水化合物，保证脑力劳动的能量充足。午餐：要荤素搭配，多吃新鲜蔬菜、水果，腌、辣、油炸、红烧等不宜多吃，在此基础上每天换花样。例如喜欢酸甜口味，可以做凉拌莴笋，第二天再换西芹百合，让你有新鲜感。每天可补充一些海鱼，海鱼中的脂肪酸有益于大脑神经活动，并促进肠胃消化。

晚餐：建议吃清淡点，没有胃口的话就可以喝一些稀饭或营养羹，多吃些清炒蔬菜。复习到深夜，可以喝一杯牛奶，辅以小馒头、小包子、小蛋糕等。有条件的家庭不妨做一些美味小食，如莲子羹、绿豆百合羹、红豆沙汤圆等。最后祝您取得好的成绩！

百考试题土地估价师 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