

土地估价师考试：考生复习阶段饮食注意事项 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\\_9C\\_9F\\_E5\\_9C\\_B0\\_E4\\_BC\\_B0\\_E4\\_c51\\_645482.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_9C_9F_E5_9C_B0_E4_BC_B0_E4_c51_645482.htm)

考生们复习任务繁重，大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳，再加上生活规律被打乱，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食营养，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。补脑总动员 补脑是件头等大事。专家说，补脑并不能临考前“抱佛脚”，合理调整膳食，多吃蔬菜和清淡的食物就够了。而且在考前，不要吃太多含糖的东西，否则只会适得其反。考前饮食注意事项：

考前饮食五忌二宜 五忌：1、考前食谱忌大变。2、饮食最忌减主食。3、吃鸡忌吃皮。4、咖啡会导致尿频，高考切忌。5、零食忌选坚果类。二宜：1、每天宜吃2个水果。2、厌食宜用“羊吃草”法。考前饮食“三需”：1、需多喝水2、需多吃果蔬3、需少食多餐“菜谱”三大误区：误区一：大鱼大肉伺候 误区二：食谱大变脸 误区三：补品最营养 过来人经验：关键时刻不能心软 小贴士1、考前早餐不要吃含糖低又利于消化的食品。2、考完一场试后，喝些盐水，促进消化液分泌和胃肠蠕动。3、吃饭最好“少食多餐”，以清淡为主，不要吃得太饱，否则会使脑供血不足，容易造成疲劳。4、饭后半小时应该吃些水果，以补充钾和钠 饮食考试期间，如何合理安排考生的饮食，让他们获得充足、均衡的营养，考出好成绩，是大家普遍关心的话题。由于营养知识缺乏或不全面，很容易走入误区，往往是想吃什么，爱吃什么，就买什么，完全不考虑营养的均衡、全面。学习任

务重，人的高级神经活动处于紧张状态，要注意蛋白质、维生素A、C等营养素的补充，应充分摄取鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品新鲜蔬菜、水果等食物。要做到食物多样、三餐合理。早餐丰富，含主食、奶类、蛋类、蔬果；午餐不要凑合、应尽量丰盛；晚餐不要过于油腻。在饮食中，至少保证每天一杯奶、一个水果。除了营养均衡外，还应注意饮食卫生，少吃或不吃生、冷的食物，以免引起胃肠道疾病，影响复习和考试。忌喝浓茶或大量冷饮。再者考生自己也应调整好心态，放下包袱，轻松上阵，更不要忘了进行适宜的锻炼。

百考试题土地估价师 另外，适当通过合理的科学的饮膳，能够调整考生的心理。因为人体血液中含有的一种化学物质复合胺（含葡萄糖的食物都含有这种物质），有助于调节人的精神状态与食欲之间的平衡。有些食物让人吃了会快乐而健康，因为它们抗忧郁食物，如深水鱼类鱼油中的omega-3脂肪酸具有与抗忧郁药类似的作用，通过阻断神经传导通路，增加血清素的分泌量；香蕉可以帮助大脑制造血清素，减少忧郁的情绪；葡萄柚可以净化繁杂思绪，提神醒脑，大蒜吃了不易疲倦、焦虑、发怒；南瓜能把身体储存的血糖转变成葡萄糖供给大脑能量；全麦面包含有微量元素如硒，能提高情绪，有如抗忧郁剂等等。总之，可以根据上述情况，合理地安排饮膳，也可以通过咨询营养专家、心理专家或相关的临床医生对考生进行相关的指导，让考生保持适量的运动，调整好心态，尽量以最佳的精神状态迎接考试。

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](http://www.100test.com)