

结构工程师：临考阶段饮食方面六大注意事项 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__E7_BB_93_E6_9E_84_E5_B7_A5_E7_c58_645703.htm 许多备考的考生在冲刺阶段出现了头昏脑胀、烦躁失眠、注意力不集中、学习效率低下等现象。营养学家指出，考生在饮食方面有几个事项必须注意：1.不要偏食。来源：#333333>考试大 2.需坚持适当性原则。什么都可以吃，但什么都要适量，不要吃得过饱。 #333333 size= 0>来源：www.100test.com 3.保健品不宜服用过多，因为保健品大多味甜，直接影响进食。 4.菜肴清淡，多素少荤。还要花样多变，注意菜的色、香、味。 #333333>来源：考试大的美女编辑们 5.早餐要吃好，否则容易发生低血糖晕厥现象。早餐的食量最好占全天食量的三分之一强。除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆，最好再吃一些蔬菜。 6.多喝水。充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。饮用的水以白开水为佳，切记不可用饮料代替。更多信息请访问：#0000ff>百考试题结构工程师网校 #0000ff>结构工程师免费试题#333333> #0000ff>结构工程师论坛 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