

专家谈前饮食安排：怎么吃能增强记忆力经济师考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E8_B0_88_E5_c49_646067.htm

一、通常在紧张的情况下，人体的肠胃或消化系统会很容易首当其冲地受到影响。胃肠或消化系统的正常功能特别容易受到精神紧张、焦虑、抑郁等心理因素的影响，这与脑肠肽（如脑啡肽、P物质、TRH、5-HT等）的分泌失调有关。考前紧张会引起食欲不振、消化不良、胃肠蠕动缓慢、便秘等，进而影响营养摄入和心身整体状态。有时候，紧张也会导致相反的情况，如食欲异常增加、过度进食、腹泻等。这些问题看起来是躯体症状或进食障碍，但实际是心理问题，只有通过心理调节的方法，才能有效防治这些问题。当然，饮食方面也要采取针对性的措施改善食欲、缓解便秘等，把考前紧张对身体的不良影响降至最低。

二、考前饮食调整动作别太大还有一个半月，对饮食做些适当调整，会起到良好的辅助作用，以良好的生理状态迎接考试缓解紧张情绪而言，较好的方法是保持固有的节奏、熟悉的环境和如常的生活，陌生和变化会加重紧张，而熟悉和不变则可放松，所以一般不主张考前为了刻意注意营养，而改变原有的饮食习惯或进食过多。身体对饮食习惯的适应是一个长期的过程，突然的改变不但加重心理紧张，而且会造成身体不适。意思是，如果发现学生饮食习惯有问题，应该提早进行纠正，不要等考前这个月才大刀阔斧地改变。比如，如果考生一直以来就是不喝牛奶的，那么最后这一个月也就不要非喝不可；如果考生一直都有些偏食不爱吃蔬菜，那么到考前这一个月也就不要非逼着他吃蔬菜；如

果原来一直肥胖，那么这“最后”一个月也就不要节食减肥了。当然，不主张大幅度改变饮食习惯，并不意味着保持一成不变，局部的微调还是必要而有益的。三、“以形补形”可取吗做法并不可取。不但吃脑补脑的说法本身就是靠不住的，含且动物脑含有大量脂肪和胆固醇，营养并不好。实际上，大脑良好的营养和功能状况主要依靠平时长期的膳食供应，在复习考试期间应主要补充大脑因消耗增加的营养素，如碳水化合物、维生素C、B族以及铁等。显然，动物脑中这些营养成分是比较少的。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