

2011一级建造师考生复习阶段饮食注意事项\_一级建造师考试\_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\\_2011\\_E4\\_B8\\_80\\_E7\\_BA\\_A7\\_c54\\_646174.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022_2011_E4_B8_80_E7_BA_A7_c54_646174.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:

- 1、误区一:大鱼大肉伺候
- 2、误区二:食谱大变脸
- 3、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#000000> 饮食#000000> #000000>考试#000000>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。#000000> 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。#000000> 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。#000000> 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，因为它们是具有抗忧郁食物，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。#000000> 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。编辑推荐：[#0000ff>网友一级建造师考试一次通过四科考试心得](#)  
[#0000ff>2011年一级建造师考试《考场规则》详解](#) 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)