

高温环境作业人员的营养补充安全工程师考试 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__E9_AB_98_E6_B8_A9_E7_8E_AF_E5_c62_646224.htm 一、矿物质的补充：

高温环境作业时人体大量出汗，带走了许多矿物质，其中最主要的有钠、钾、钙、镁和铁等，因此人体需要不断补充这些矿物质营养元素。喝盐水食盐的主要成分是氯化钠，喝盐水可以有效补充人体需要的水分和钠。喝盐水最好多次少量，每次饮12茶杯为好，不要喝得过多过快，这样可减少汗液排出，有利于提高食欲。一般来说，每人每天至少应补充水分5000毫升左右，补充食盐1525克以上（食物中含的盐在内），不要超过30g。每500克水中加食盐1克左右为宜，盐水浓度不能太高。 www.Examda.CoM考试就到百考试题 此外还可以通过喝盐茶水、咸绿豆汤、咸菜汤和含盐汽水方式来补充，这样既可消暑解渴，又能及时补充必需的食盐。吃钾片长期缺钾的人员在高温条件下最易中暑，故在高温环境下劳动的人员要注意补钾，以提高机体耐热能力。补充钾盐可用氯化钾片，每片含有钾2.5mmol，每天 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