

高考饮食指南：考前如何合理调整饮食结构 高考 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_E8_80_83_E9_A5_AE_E9_c65_646301.htm 离高考的日子越来越近了，在此期间，学生们复习任务繁重，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。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