

2011年报关员考试考前营养必备报关员资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_8A_A5_c27_647205.htm 考试即将来临之际，各位考生已经步入考前的冲刺阶段，此时的考生，正处于人生发育的第二个高峰，体格发育快，对营养素的需求相对较高，加上考前复习功课多，学习时间长，生活和学习的节奏加快，心理压力，大脑经常处于高度紧张的状态，这些都加大了考生的能量消耗，对营养素需求量增加，如果，此时营养跟不上，考生就容易出现头昏脑胀、精神萎靡不振，注意力不集中等现象，不仅影响身体健康，而且还会影响复习效果和考试成绩。因此，作好考生的心态调整、营养保障和作息安排至关重要。下面就考前如何合理安排好饮食营养，以维持身体和大脑的良好状态，谈几点看法，以供参考。

- 1、在考生复习和考试阶段，学生用脑较多，所消耗的能量也较多，如果大脑的能量不能保障，必然会造成反应迟钝，考试/大记忆力下降。血糖是大脑唯一的能量来源，体内的血糖由碳水化合物转化而来，而粮食里含有丰富的碳水化合物。所以考生每天应摄入充足的粮食，以保障大脑的能量供给，这是保持活跃思维的基础。此外，提高大脑工作效率，不应忽略B族维生素尤其维生素B1的摄入。它们可以帮助脑细胞清除酮酸、乳酸等，这些酮酸、乳酸可以令人产生烦躁、易怒、易疲劳、记忆困难等脑力疲劳症状。五谷杂粮是B族维生素的一个重要来源，因此，家长在为考生安排饮食时，不要只吃大米和白面，还应吃些粗杂粮，如燕麦、小米、薯类等。必要时额外补充B族维生素，以满足需要。
- 2、因考生考前将大

量耗费精力和脑力，体能和营养消耗大大增加。因此，备考期间需要补充一些既可补脑又能缓解疲劳的食物。如鸡蛋、海鱼、瘦肉、猪肝、豆制品、牛奶等，这些食物富含蛋白质，可起到增强免疫力，缓解体力疲劳，保持旺盛精力的作用。也可准备一些小零食，如核桃仁、花生米、瓜子、坚果等，但零食的量不要过多，不要影响正常进餐。

3、保障大脑正常思维的另一条件是要有足量的氧气，大脑在缺氧的情况下，记忆力减退，思维迟钝。因此，保障足量的氧气对于维持大脑的正常功能具有重要的意义。大脑所需的氧气主要靠血液中的血红蛋白来进行输送，血红蛋白的合成需要足够的铁和叶酸，维生素C和铜可促进铁的吸收和转运。所以，在膳食中应适当安排富含铁、叶酸、维生素C和铜等微量营养素的食物，如动物肝脏、蛋类、大豆、蔬菜水果等，以促进血红蛋白的合成，考试/大保证大脑的供氧量。

4、考生考前伏案复习时间较长，容易造成眼睛疲劳，甚至影响复习。此时，考生除了要注意休息、光线调整到最佳外，还要注意营养的补充。要补充对保护视力有一定的帮助维生素A或胡萝卜素，补充的食物有：猪肝、鸡肝、鸡蛋、牛奶、芒果、橘子、胡萝卜、西兰花、油菜、生菜等。

5、考生考前一般压力都比较大，持续不断的压力，身体会出现一些反应，如心跳加快、血压升高、肌肉收缩等。因此，除了补充能量外，还需要补充维生素C。当我们身心承受巨大的压力时，身体会大量地消耗能量和维生素C，能量补充注意优质蛋白质的补充，上面已经说过了，此处不多说了。考试/大备考期间考生要注意补充富含维生素C的蔬菜和水果，并少食多餐，这对缓解压力有一定的作用。此外，维生素C还可促进铁在体

内的吸收，可增强脑组织对氧的利用，提高学习效率。6、考生上午的学习任务比较重，也比较关键，因此，早餐不可马虎，不但要有丰富的优质蛋白质，还要有富含钙、铁、维生素A、B2、C等营养素，如瘦肉、猪肝、鸡蛋、牛奶、豆浆，蔬菜和水果等。此外，午餐不要凑合，应荤素搭配，保证营养均衡。晚餐不要油腻，并保证水果的摄取。7、备考期间，天气渐渐地冷了起来，因天气的影响，部分考生会感到没有食欲，甚至在情绪上变得烦躁，考试/大造成考生学习效果差和考试时反应迟钝。所以，除了调整心态外，饮食上要选考生喜爱吃的且富含营养的食物，并变换花样，提高考生的食欲。但是，要注意少吃或不吃含糖和脂肪高的食物，如糖果、含糖饮料、糕点和油炸食物等。8、在饮水方面，考生不仅要注意饮水卫生，还要尽量少喝含糖的碳酸饮料，在家最好喝白开水或自制消暑的绿豆汤等饮料，外出时可饮用瓶装矿泉水或纯净水。除了以上所说，考生还要注意调整好作息时间和考前心态，这里不做重点介绍，祝考生取得好成绩! 相关推荐：[#0000ff>2011报关员考试准考证副证打印专题](#)
[#0000ff>机考操作演示](#) [#0000ff>副证打印入口](#) [#0000ff>2011报关员考试通关经验集锦及答题技巧](#) [#0000ff>考前提醒](#)
[#0000ff>2011报关员考试应试规则](#) 专题推荐：[#0000ff>2011年报关员考试冲刺专题](#) [#0000ff>2011报关员考试备考完美计划专题](#) [#0000ff>最后通关必备](#) [#0000ff>2011报关员就业前景及职业规划专题](#) [#0000ff>报关员证挂靠与注销专题](#) 点击进入：[#0000ff>1997年-2010年报关员考试历年真题 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