

考研暑期复习缓解疲劳从饮食着手 考研 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__E8_80_83_E7_A0_94_E6_9A_91_E6_c73_647391.htm

考研暑期复习是否感到疲劳、困倦？没有关系，夏天天气炎热，身体水分蒸发比较快，出现这种情况不必惊慌。那么有什么方法可以改善呢？据专家研究，食补是最好的抗疲劳方法。

一、维生素B1 维生素B1缺乏或不足，常使人感到乏力，因此多吃维生素B1可以消除疲劳。考研教育网友情提示，含维生素B1丰富的食物有动物内脏、肉类、蘑菇、酵母、青蒜等。

二、维生素B2 维生素B2缺乏或者不足，肌肉运动无力，耐力下降，也容易产生疲劳。富含维生素B2的食物有动物内脏、河蟹、蛋类、牛奶、大豆、豌豆、蚕豆、花生、紫菜、酵母等。

三、维生素C 在体力劳动量大时及时补充维生素C，可以提高肌肉的耐力，加速体力的恢复。富含维生素C的食物有青辣椒、红辣椒、菜花、苦瓜、油菜、小白菜、酸枣、鲜枣、山楂、红果、草莓等。

四、咖啡因 茶与咖啡都有一定的抗疲劳作用，因其中含有咖啡因，咖啡因能刺激心脏，增加呼吸的频繁和深度，促使肾上腺素的分泌，故能抗疲劳。

相关推荐：专家分析：大学生应该选择考研的三大原因 专家解析：各种目的考研风险指数 观点：达到及格线就能考上研的四大理由 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资料即刻收藏！ 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