

2011年临床执业医师考试饮食减压法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_B4_c22_650584.htm 2011年临床执业医师考试饮食减压法

包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。临床执业医师考试饮食减压法是临床执业医师前必不可少的部分，下面提供临床执业医师饮食减压法供大家参考。饮食疗法包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。这是考生减轻心理压力的生理保证。另一方面，研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用，有的食物还可提高我们的接受能力和工作效率，使我们的思维更加敏捷，精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用，当人承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素C，所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。另外，有些食物可以集中人的精力，间接地减轻考生的心理压力。如胡萝卜能提高记忆力，因为胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用，有助于记忆。香蕉含有血清素，它对人的大脑产生成功意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛，提高接受能力。海螯虾可为大脑提供营养丰富的美味食品，它含有的多种重要脂肪酸可供应人体所需的养分，能使人长时间保持精力集中。少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。而过硬过于油腻的食物，对考生来说则不是理想的食品，因为精神紧张必

然影响肠胃的消化功能，这些食品会增加肠胃的负担，反过来会加剧考生的精神紧张。 特别推荐：[#0000ff>2011年临床执业医师考试报名须知](#) [#0000ff>2011年临床执业医师考试大纲](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011年临床执业医师考试网校辅导](#) 欢迎进入 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