

高考考前饮食（四）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_80_83_E5_c65_99861.htm

许多考生在冲刺阶段出现了头昏脑胀、烦躁失眠、注意力不集中、学习效率低下等现象。营养学家指出考生在饮食方面有几个事项必须注意

：1.不要偏食。来源：www.examda.com2.需坚持适当性原则。什么都可以吃，但什么都要适量，不要吃得过饱。3.保健品不宜服用过多，因为保健品大多味甜，直接影响进食。4.菜肴清淡，多素少荤。还要花样多变，注意菜的色、香、味。5.早餐要吃好，否则容易发生低血糖晕厥现象。早餐的食量最好占全天食量的三分之一强。除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆，最好再吃一些蔬菜。6.多喝水。充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。饮用的水以白开水为佳，切记不可用饮料代替。7.注意食品卫生。购买新鲜食品最好当天制作当天食用。从冰箱取出的食品一定要重新加热后再食用，以防引起腹泻。在考试期间千万不要给考生吃剩饭菜，以防夏天天热食物变质导致的食物中毒。生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。8.不要吃太多冷饮，以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。其他如汽水、冰水等也应少饮。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