

高考考前饮食（二）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\\_99864.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_80_83_E5_c65_99864.htm)

均衡的膳食摄入是保证健康的先决条件，也是预防疾病的基础和前提。抵御非典不能忽视合理饮食。维生素C参与体内生物酶的活动、抑制病毒合成；抗氧化、解毒防止有害物质在体内蓄积；促进铁、叶酸等营养素的吸收和利用。富含维生素C的食物有：红果、酸枣、鲜枣、水萝卜、小红辣椒、蜜枣、青椒、橙子、豌豆苗、猕猴桃。维生素A可维持呼吸道和胃肠道黏膜的完整性及黏膜表面抗体的生成，从而可以预防呼吸道感染，增强机体免疫功能。芥菜头、甜椒、胡萝卜、芹菜叶、豌豆尖、豌豆苗、茴香、黄花菜、芥菜、蘑菇、油菜、小白菜等新鲜的深绿色蔬菜中含有较多的维生素A。另外，胡萝卜素在体内可转化成维生素A，含胡萝卜素的食物为胡萝卜、豌豆苗、番茄、瓠子、小红辣椒、韭菜、小白菜、南瓜、青豆、红薯。微量元素硒是过氧化物酶的重要组成成分，这种酶可以保护生物膜免受损害，维持细胞和机体的正常功能，增加抗感染能力。并非所有的食物都含有硒。动物内脏和海产品中含量高，常见的有魔芋精粉、鱿鱼(干)、海参、蛭子、猪肾、牛肾、羊肾、鸡鸭肝、虾米、虾皮、带鱼、泥鳅、松蘑(干)。微量元素锌参与体内核酸和蛋白质的合成，是人体80余种生物活性酶的组成部分；锌直接促进胸腺细胞的增殖，使胸腺素分泌正常，以维持细胞免疫系统的正常功能；锌还能动员体内维生素A源，使之发挥正常生理作用。含锌高的食物为火鸡腿、鸡蛋黄粉、香菇(干)、赤贝、扇贝、木耳、奶

酪、蛭子干、鸭蛋黄、虾米。维生素E具有清除自由基和抗氧化能力，促进免疫器官的发育和免疫细胞的分化，在预防疾病方面起着重要的作用。含维生素E高的食物为葵花籽仁、黑芝麻、山核桃、杏仁、松子、榛子、黄豆粉、南瓜粉、桑葚(干)、豆腐皮、木耳。合理膳食除了要科学选择适当的食物外，还需要强调食用方式，如含维生素C的食物应生吃，含维生素A的植物性食物应与油脂性的食物烹调后食入，这有利于营养素的充分吸收和利用。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](http://www.100test.com)