

专家提示：有些食物考生在考试前别多吃 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E7_c65_99868.htm 高考将至，营养专家为考生提出一些饮食建议。油炸食品 油饼、油条、炸糕、炸鸡、炸薯条、汉堡等油炸食品，不但会增加肠胃的负担，还会影响下一餐的食欲和吸收。刺激性蔬菜 韭菜、芹菜、洋葱等刺激性蔬菜也不利于考生考前食用。来源：www.examda.com

粗粮 考试期间，考生不适宜大量食用粗粮，因为粗粮会延长胃排空的时间。甜食 奶油蛋糕、冰激凌、巧克力等甜食不能吃太多，否则可能会引起胃管反流和反酸。坚果 很多家长认为核桃、芝麻、瓜子对孩子健脑有好处，但是这些食品在短期集中服用不仅起不到健脑的作用，还会适得其反。这些坚果类食物油脂含量比较高，大量食用会导致考生上火，搞不好还会伤胃。另外，考试期间天气比较热，考生体液的流失也比较大，所以补充水分是至关重。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