

专家提醒：忌以饮料代替水考生饮食7个宜忌 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_E9_c65_99873.htm

1、每天宜多吃点水果
水果蔬菜含有丰富的营养素及各种维生素和矿物质，还有缓解厌食及便秘的作用。考生应保证每天吃约500克水果。

2、厌食宜用“羊吃草”法
考生如果产生厌食感，家长可以把每日三餐变成每日4餐、5餐，增加进餐的次数，同样可以摄取到考生一天所需的营养量。

3、考前食谱忌大变
在临考前的一段时间及考试期间，饮食量不要比平时增加太多，应和平时保持一致。来源：www.examda.com

4、饮食最忌减主食
要保证主食的摄入量，大脑思维主要依靠的是葡萄糖，主食能转化为葡萄糖，这就需要每天摄取一定量的主食。

5、吃鸡忌吃皮
切忌吃大量油腻的动物性食品，猪肉也不要吃太多。应多吃鱼、去掉皮的鸡肉、牛奶、鸡蛋等食物，也可以熬些绿豆粥、银耳莲子汤等。

6、忌以饮料代替水
考生应多喝水，每天要保证1500~2000毫升的摄入量，切忌不能以喝饮料代替喝水，最好是白开水，矿泉水和纯净水也可以多喝些。充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑所需的氧才能得到及时供应。在考试期间一定不要喝咖啡，因为咖啡因的作用会使人产生尿频，影响考生的临场发挥。

7、零食忌坚果类
零食可以适当吃些，但要记住：油腻的食物及坚果类食物，如瓜子、花生要少吃，还有甜食及奶油过多的食物要少吃。吃黄瓜及水果等可以有效地控制食量。

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