

专家指导高考考生饮食：八大类食物倍受青睐 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\\_8C\\_87\\_E5\\_c65\\_99876.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c65_99876.htm) 龙眼中医认为它性温味甘、具有益心脾、补气血、安心神等功能，是滋补良药。大豆及其制品大豆球蛋白是优质的植物蛋白质。大豆油中的氨基酸和磷脂，能增强脑血管机能。动物内脏类动物内脏中含有丰富的优质蛋白质和磷脂，是补脑的上乘食物。红枣富含葡萄糖、蔗糖、维生素C和蛋白质、微量元素及其它营养成分。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 芝麻含蛋白质，脂肪和机体必需的脂肪酸、钙、磷和VB，是强身健体佳品。核桃性味甘温、具有补气养血、温肺通便、镇咳化痰、润肌乌发等功效，是体质虚弱和神经衰弱综合症进行食补的佳品。蜂蜜具有增强体质、提高免疫功能，营养心肌、保护肝脏、降血压及润肠作用。葱和蒜具有杀菌、消炎、防治多种疾病的本领。常吃葱和蒜还能补脑。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)