

合理安排饮食营养结构保证高考考生精力充沛 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__E5_90_88_E7_90_86_E5_AE_89_E6_c65_99888.htm 复习迎考期间，考生要保证精力充沛以及大脑的快速反应，必须做到营养足够，并及时排除垃圾。大脑每天需要消耗100-150克的糖，这些糖来自于400 - 500克的粮食摄入，大脑高强度劳动时甚至需要600克粮食。当血糖下降时，脑的能量供应不足，人就会感到疲倦，不能集中精力学习。因此，考生一定要有足量的粮食摄入，这些粮食中的淀粉在肠道经消化液慢慢分解为糖，从而源源不断地由血液供应到大脑，令人头脑清醒、精力充沛。此外，考生也可适量采用红枣、桂圆、红薯等健脑食品补充糖分。此外，蛋白质也是大脑运转的能源之一，人的学习、记忆、思考都离不开丰富的蛋白质。学生每日饮食应该至少保证90-105克的蛋白质摄入。蛋白质，尤其是鱼，是重要的健脑食品。此外，在虾、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物中，蛋白质含量也非常高。天然营养饮品鸡精中富含的氨基酸和短链蛋白肽，容易被人体吸收和利用，帮助大脑缓解疲劳，保持充沛精力，提高学习效率。维生素虽然需要量不大，但对维持健康也十分重要。与大脑运转密切相关的是B族维生素，维生素B1能及时清除大脑垃圾，保证头脑清晰、思维敏捷，还可以帮助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。维生素B1主要存在于粗粮的表层，建议考生多吃粗粮，比如小米、玉米、高粱、荞麦等，最好再额外补充多维元素片。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