

高考复习进入紧张阶段考生应该注意饮食醒脑 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_E5_A4_8D_E4_c65_99889.htm 复习到焦头烂额时，不妨从吃上下些功夫，没准这些食品就可以帮助同学们醒脑，有心的父母就要注意了！实验证明：圆白菜可降低甲状腺的活力，从而减少神经质的出现，考生在考试前食用一些圆白菜沙拉，能够使心情平静。胡萝卜、菠萝、梨这三种东西富含维C，并且热量相对较低，食用者可以增强记忆力。虾的脂酸含量相对较高，同时也是营养大脑的美味食品，并且能帮助人集中注意力。草莓、洋葱可以消除大脑和心理疲劳，改善大脑供氧，迅速缓解人的不良情绪。核桃、榛子、松子这些坚果类的食品，能够刺激大脑的活动，强健脑神经系统，缓解由于长期用脑过度所带来的脑疲劳。芹菜、香蕉、柠檬所富含的芳香剂能够极大地刺激脑神经系统，而其含有的血清素，又让大脑提高信息的接受能力并且有稀释血液、改善大脑供养的作用，让大脑有一定的舒适感。考生在临考前，可根据自身的实际情况酌情补进这些食品，达到一个良好的临考状态。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