

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/07 18:25

考生考前的饮食是家长们普遍关心的问题,自治区临床营养研究所所长范e 匾馕?忌 A辛烁呖记暗挠Q 称祝 筛 莞鋈饲榭鲎鍪实钡髡

早餐

每天两个鸡蛋,以酸奶代替牛奶,酸奶沙拉最好。也可吃面食,如包子、馄饨等,以保证适量糖分的摄入。

午餐

最好有一道海洋食品,如海带炖排骨等,外加一条深海鱼,以清真为宜。

晩餐

红肉(牛、马、羊肉)类,动物肝脏,避免鸡、鸭、鹅等白肉食物。

加餐

每天加餐两次。午休后16点左右加餐一个水果,晚睡前喝一杯温热牛奶,可与维生素A、E同服。

备注:对于考生晚自习、熬夜等情况,可以适当在晚上加餐,但以发面食物为主,拌面、糯米等食物不宜加餐。最好少食多餐,既保证了能量的摄入,同时避免了饱食后的困倦。要想考试上保持最佳状态,不能吃得过量,吃得太饱,人就会变得昏昏沉沉的,必须适度限制热量摄取。尽量不选肥肉、油炸物、奶油或沙拉酱等高油脂、高热量的食物。另外,慎服补品春夏季气候干燥、炎热,人容易上火,不适合进补温补药品,如人参、鹿茸等。过食温热,轻者引起大便干结咽痛,舌红,重者可致大便出血,鼻出血,引发痤疮,夜寐不安。