

旅游宝典：旅游中应注意的饮食问题导游资格考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633423.htm id="tb42" class="mar10" style="word-break:break-all;">> 出门旅游节奏快,紧张度高,玩起来“乐不思食”。对饮食营养根本无暇顾及,旅途之上常吃快餐、大餐,容易造成营养不平衡,脂肪摄入过多而蔬菜吃的又少,维生素和膳食纤维都不足。无论你吃什么,都应该减少脂肪的摄入。面对各地富有特色的美味油炸食品,要尽量少吃以防超重和肥胖。一般来说脂肪的摄入量标准为 20% - 25%,目前基本上都超过 30%,这样不但容易导致超重,而且还会使活动耐力降低,影响旅游的情绪 不要忽略维生素的补充,维生素和无机盐本身不产生热能,但它们是维持生理功能的重要成分,这些维生素在糙米、全麦、黄豆中含量较丰富,因此,在旅游的时候不要选择精细的食品。应注意每日的营养和膳食平衡,保持正常的体重,多食鱼类、豆类、新鲜蔬菜,多饮乳类,使自己有充沛的精力,玩的更加开心。 1、在你的行囊中不要忘记携带“充电”食品,饿的时候简单地吃上几口,以保证热量的供给。一袋脱脂奶或几片面包或若干块饼干足矣。 2、海边品海鲜情趣十足,但是不要忘记过于追求鲜美是危险的,海鲜中存在寄生虫和细菌的几率很高,煮制一定要充分,防止病从口入。夜餐时间不宜过长,食物中脂肪和碳水化合物含量过高而维生素和矿物质含量不足时,危害很大。此时人体吸收能力增强,容易发胖;其次破坏了人体正常的生物钟,容易导致失眠,影响第二天的出游。 3、吃水果别随便。虽然水果营养丰富,但不能随便吃,吃多了弊大于利。在外旅游不宜吃柠檬、杨

梅、李子、山楂、西瓜等酸性或凉性的水果。甘蔗、新鲜荔枝、橘子等含糖量很高,空腹食用会刺激胃粘膜,使得脾胃胀满、胃痛加剧。香蕉味道鲜美、质地柔软,但性寒,多食容易导致腹泻。

4、当你和旅游团队进了餐厅之后,应该有选择的吃。有的餐厅食物虽然味美可口,但往往脂肪和糖的含量过高,而维生素和矿物质不足。这个时候就要多取些蔬菜、水果、乳制品、豆腐、海带、紫菜类的食物。喝酒时,多吃些豆类食品或是鱼类等蛋白质高的食物。

5、你实在太疲劳了,同时又很饥饿的时候,可在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果,这类小食品对恢复体力有神奇的功效。因为它们含有丰富的蛋白质、维生素B和维生素E、钙、铁以及植物性脂肪,却不含胆固醇。

相关知识：饮食注意事项乘机前乘客饮食需注意“四不要”把导游站加入收藏夹 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