

旅游宝典：长途旅行要注意的饮食导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/634/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_634430.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634430.htm)

说起准备火车上的食品，人们一般都是想到方便面、火腿肠、榨菜等等。这些食品吃着是方便了，但既不营养，又容易引起问题。方便面、火腿肠含有大量的油脂，在胃里停留的时间长，难以消化，容易使人出现胃肠膨胀、腹部难受等消化不良反应。榨菜等咸菜所含的维生素很少，不能满足身体的需要，容易使人感到疲劳，还会引起人体抵抗力下降，出现头晕、失眠、精神紧张、乏力等现象。消除旅途中的疲劳，合理饮食非常重要。为了尽快地消除疲劳，恢复充沛的精力，有不少人常常加餐，买上好几只烧鸡，或者到餐车大吃肉类，想以此来加强营养，补养身体，消除疲劳，结果却是适得其反。乘坐火车的旅客应该适当多吃一些碱性食物，如海带、紫菜、豆制品、乳类，还应该多吃新鲜的苹果、香蕉、梨和柚子，以及含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等，这些食物经过人体消化吸收后，可以迅速消除疲劳。维生素B和维生素C有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，所以，食用富含这两种维生素的食物，比如粗粮、刺梨和猕猴桃等，也能消除疲劳。在饮用水方面，白开水是最理想的饮品，其次是茶饮料，含糖量高的果汁饮料最好不要喝。也可以选择矿物质水，水中含有大量的氧气和微量元素，能快速缓解人体的疲劳感。喝热茶也可消除疲劳，适当吃点巧克力，喝点咖啡，也能起到同样的作用。必要时还可用瓜果代水。短途旅行（少于12小时）可以带些矿物质水、酸奶、苹果、香蕉、梨和柚子、

不太甜的粗粮面食比如玉米和黑米面糕点等，长途旅行（长于12小时）除了带上述食品之外，还要另加些海带丝，包装好的蔬菜沙拉、猕猴桃、豆制品、全麦面包、茶叶等。

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)