

滑雪适合带什么吃的

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678651913233356.html>

范文网，为你加油喝彩！

天气凉了 虽然雪地知识英文比较松软，但一般的滑雪场地都是由高向低处滑，冲击力很大，一旦出现意外，造成的伤害会非常严重。摔伤后如果疼痛剧烈，千万不能立即起身走动，应就近呼救六年级英语试卷分析求援。若腰部疼痛严重，应拨打急救电话，寻求专业救助，大家知道滑雪适合带什么吃的吗？

1、主食

主食最好是像面包或发糕等发酵程度较高的或膨化的食物，其次是馒头等低发酵程度的食物。

2、忌饱

“吃饱了不想动”这是常识，所以作为半程中的午餐，忌食太饱，八分饱就行。

3、少食多餐

为了解决不饱食的问题，就需要少食多餐。也就是说在头晌午和过晌午可在中途小憩时加一点高糖的路餐，香蕉、巧克力饼干等。

4、配餐

鱼类、肉类、蔬菜、水果、咸菜都可以吃，也都要吃，关键是均衡，不要过量就行。在人体的生命之火中，糖类就像刨花、干草，脂肪就像秸秆、树枝，蛋白质就像劈柴、木块，缺一不可。

5、忌不易消化的食物

炸类易贮存，很多驴友喜欢带炸肉，但油炸食品并不易消化；豆腐对于起灶的驴友来说也是常见食料，其实豆类食物也不易消化；水果中疯狂猜歌歌名4个字的柑、橘、橙，虽然易携彩虹来带，易食用，但这一类的水果相对来说不易消化；蔬菜中的西兰花等十字花科植物最不易消化。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的滑雪适合带什么吃的的内容，如果大家还想了解更多的滑雪饮食的知识，那就继续关注本网冰雪运动安全小知识库中的内容，以便可以更安全的进行滑雪。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发