饮食建议

1. 调整饮食规律，饮食有一定的选择性。
2. 除了每天服用复合维生素外，多从食物中补充维生素，例如：苹果、黄瓜、西红柿。
3. 每天至少摄入25-30克纤维，例如蔬菜、全麦食品；（低GI指数的食物，如豆类、蔬菜、水果）
4. 脂肪类物质少吃，含蛋白质高的物质多吃，如肉类，豆类，蛋类，鱼子酱。
5. 多喝水、主食增加，例如米饭、面试。
6. 有条件补充一定的营养品，如蛋白粉、复合维生素。
7. 尽量一天多餐，尽可能少吃多餐，不要让自己有饥饿感。

 （记饮食日记）通过记饮食日记的方法提高饮食结构