

减肥长期不吃晚饭 当心越减越肥

一到夏天,爱美的姑娘们又开始减肥了。不少网友为了穿上小裙子,开启了疯狂减肥模式,很多人过午不食,不吃晚饭。长期不吃晚饭,会有什么“好处”?你会因为蛋白质摄入不足而皮肤松弛变老,显得成熟;你会因为营养不良而脱发,省了很多买洗发水的钱;你会因为要经常看胃病而认识更多的肠胃医生……近日,网上这段#长期不吃晚饭的人怎么样了#视频火了。不吃晚饭这种方法,真的健康吗?



网友制作的减脂餐



@微语录

@亦舒:面子是一个人最难放下的,又是最没用的东西。当你越是在意它,它就会越发沉重,越发让你寸步难行。

@张德芬:如果我们自己管控不住嫉妒的能量,我们不能向外攻击,那么我们就开始攻击自己,会对自己说,你看看人家都比你好很多,人家都能怎样怎样,而你却没能幸福……这是一个特别致命的自我攻击的负能量。

@苏岑:不把自己当回事儿,才是真本事!我们身边有太多优越感爆棚的人,不用别人搭台子,自己就给自己捧到天上去了。其实呢,小成小就人人都有,别动不动就飘了。张狂者近乎无知。在心里低看自己一眼,不是什么坏事。

@独木舟:别人如何看待都不重要,只要你自己明白那些岁月里发生过什么,你又是如何度过,一分一秒都没有辜负,有这份自知,也就足够了。

@微趣图



小家伙们,准备开饭了。

@微笑话

@纳兰无羁:和女友讲道理,眼看她就要被我说服,没想到她突然扬起手掌打我。还好我一直记得“天下武功唯快不破”的道理,抢先一步给了自己几个大嘴巴子。

@春天的故事:上星期,高温补贴和奖金加起来发了800元,我把钱藏在冬天的衣服里,保险起见加了张纸条,写上:攒够1000交给老婆。今天拿出来,发现多了200,变成1000了。

@依萍日记:每次回家,我妈都会给我弄条鱼吃,可我根本不爱吃鱼啊,又不好明说,怕负了老妈一番心意,于是旁敲侧击问我爹:“咋每次都弄鱼呢,我又不爱吃!”我爹冷笑一声:“还看不明白吗,嫌你多‘鱼’呢!”

@环球搞笑趣闻:平常总是教育儿子不要乱花钱。昨天陪儿子到书店买文具,看到了儿子的学习资料,正想掏钱买,儿子看到了,立马按着我的手说:“爸爸,你不要乱花钱……”

据新浪微博

长期不吃晚饭损伤胃

因为工作压力大,网友柳絮用狂吃东西来发泄,一个月之内竟然胖了5斤,看着电子秤上的体重欲哭无泪,她决心减肥。为了用最快速度瘦下来,除了制作减脂餐外,她还采用了过午不食的方法,吃完中午饭就不吃任何东西了,除非特别渴了喝一杯水。还没过了1个月,柳絮胃疼难耐,凌晨去了医院挂急诊。经检查,是因为不吃晚饭导致的胃炎,医生告诉她,再这样下去会带来更严重的后果。在医院休养好后,网友柳絮恢复了规律的饮食,采用少食多餐、营养均衡的减肥方法,再也不敢为了快速减肥采用极端方式了。

在平时的生活中,偶尔饿一两顿对身体并没有什么影响。但长期不吃晚饭损伤的首先就是胃。胃酸分泌过多,损伤胃黏膜,肠胃的消化吸收功能肯定会受到影响。除了会出现泛酸、胃痛、烧心等症状,还可能诱发胃病。比如胃炎、胃溃疡、胃黏膜糜烂等。由于不吃晚餐,胃长时间处于空腹状态,胆囊无法排空帮助消化食物,胆汁中胆固醇浓度偏高,就有可能形成结晶储存在胆囊内,容易形成结石,从而诱发胆结石。还会导致胆囊受到刺激,发生胆囊炎的概率也会相对增加。

不少网友表示:我不吃晚饭坚持几

天之后,就没有饥饿感了呀,是不是身体已经习惯了这种状态就没问题了呢?其实,一部分长期不吃晚饭的人,可能胃承受得了这种状态,到了晚上不觉得饥饿,可营养却无法跟上,从而出现头昏、低血糖、贫血等病症,还会引发失眠、内分泌紊乱等一系列反应,甚至引起骨质疏松。年仅30岁的网友贺贺减肥成功后一直坚持不吃晚饭的习惯已经保持2年了,近日去医院体检时,被医生告知得开始喝牛奶、吃钙片了,虽说没有严重到骨质疏松的地步,但和同龄人比起来已经在偏低的水平了。

长期不吃晚饭易伤身

“最近我的头发大把大把掉,每次洗完头发洗手池里都是头发,大家有没有这个情况啊?”在一个减肥群里,网友小鱼儿在问群里减肥的好友们。一个问题引来了话题,很多人表示有同样的情况,而且好多人还有手脚冰冷、乏力、睡眠不

好等情况,看了很多医生、很多门诊,都找不到自己出现这些症状的原因。

其实,出现这些情况的原因很可能是因为节食减肥这件事。特别是很多年轻女孩,每天只吃水果或者蔬菜,一顿饭吃一个西红柿或者一个黄瓜,但这往往

会对身体造成更大的伤害。

据媒体报道,有一个减肥过度的姑娘,才27岁就已经出现了更年期女性容易出现卵巢早衰、盗汗、睡眠质量差等症状,而且这些情况对身体的伤害是不可逆的。

营养均衡减肥方式是首选

据了解,从中午之后就不再进食,胃部排空时间比较长,肝脏当中储存的糖原会大量减少。而机会消耗掉肌肉当中的蛋白质,并将其转化为血糖。这样一来,就会导致身体的代谢水平快速降低。不但起不到减肥作用,还会形成“喝

水都会变胖”的易胖体质。网友小鱼儿在采用节食减肥1个月后,吃了两顿晚餐就胖上来2斤,1个月的辛苦减肥前功尽弃。

这是因为人体的新陈代谢速度变慢,一些脂肪和糖类的代谢速度自然会

下降,但是若突然再继续吃晚饭,身体细胞就会像蔫了花一样吸收营养,体重也会迅速反弹。营养专家建议,想要不反弹的减肥,还需要坚持不懈地从饮食、生活习惯、合理运动等方面继续努力。

七月