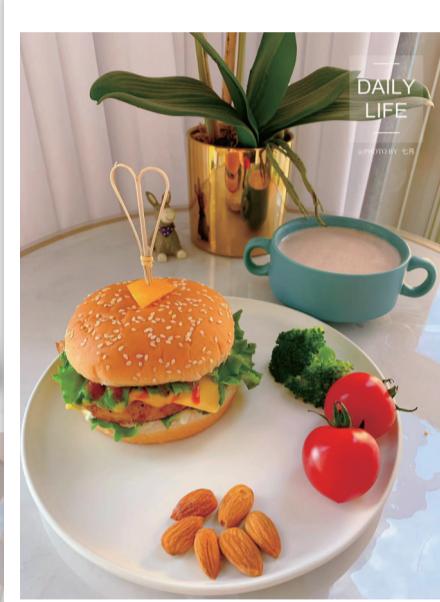


# 减肥长期不吃晚饭 当心越减越肥

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



## 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。为了用最快的速度瘦下来，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影响到。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，胃部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，一顿饭不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的卵巢早衰、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，胃部排空时间比较久，肝脏当中储存的糖原会大量减少。而机体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

## @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，那么我们就会开始攻击自己，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。

@苏芩：不把自己当回事儿，才是真正的事！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。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。还好我一直有记得“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