

长期饭量大的人胃是不是比较大呢_有胃病的人是不是不会发胖-股识吧

一、男16，我每顿都吃这个碗吃两碗，请问我饭量算不算大啊，还有是是不是我还在长的现象，谢谢

16还是青春期，我那时候跟你一样每顿也吃两大碗，吃饱才能长好，另外要多运动

二、有胃病的人是不是不会发胖

当然是胖不起来了 1.少吃油炸食物：因为这类食物不容易消化，会加重消化道负担，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高，对健康不利。

2.少吃腌制食物：这些食物中含有较多的盐分及某些可致癌物，不宜多吃。

3.少吃生冷食物刺激性食物：生冷和刺激性强的食物对消化道黏膜具有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道炎症。

4.规律饮食：研究表明，有规律地进餐，定时定量，可形成条件反射，有助于消化腺的分泌，更利于消化。

5.定时定量：要做到每餐食量适度，每日3餐定时，到了规定时间，不管肚子饿不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱。

6.温度适宜：饮食的温度应以“不烫不凉”为度。

7.细嚼慢咽：以减轻胃肠负担。

对食物充分咀嚼次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，对胃黏膜有保护作用。

8.饮水择时：最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时，餐后立即饮水会稀释胃液，用汤泡饭也会影响食物的消化。

9.注意防寒：胃部受凉后会使胃的功能受损，故要注意胃部保暖不要受寒。

10.避免刺激：不吸烟，因为吸烟使胃部血管收缩，影响胃壁细胞的血液供应，使胃黏膜抵抗力降低而诱发胃病。

应少饮酒，少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。

11.补充维生素C：维生素C对胃有保护作用，胃液中保持正常的维生素C的含量，能有效发挥胃的功能，保护胃部和增强胃的抗病能力。

因此，要多吃富含维生素C的蔬菜和水果。

三、为什么我的胃口会那么大？这是好事吗

当然了，能吃就是福

四、经常暴食不胖是怎么回事

一般来说原本不胖的人暴饮暴食之后突然长胖是比较容易瘦下来的，但如果本身就是易胖体质的人，瘦下来的过程相对就要困难一些。

暴饮暴食之后是不是容易瘦这个要看个人体质而定，短时间长起来的肉一般是可以段时间瘦下去的。

不过不是饿几天，因为这样即使瘦了只要你一回复食量就又会反弹回去，而且忽瘦容易留各种皱纹，松皮，慢慢减才好。

俗话说，一口吃不了一个大胖子，长胖了以后减肥也是需要毅力的，在饮食方面要，控制，饮食，不能吃得太多。

要多加锻炼和运动，少吃高热量的食物。

暴饮暴食是一种不良的生活饮食习惯，它会给人的健康带来很多危害。

比如胃病，吃得过饱会胃肠道增加负担，导致消化不良。

此外，胃黏膜就不易得到修复的机会，胃会分泌大量的胃液，长期以往，会导致出现各种胃；

比如老年痴呆，有日本专家研究发现，大约有30%-40%的老年痴呆病人，他们大多是因为在青壮年时期都有长期有暴饮暴食的习惯；

比如急性胰腺炎，经常吃得过饱，又加之暴饮酒水过多，这样书会很容易诱发急性胰腺炎；

比如神经衰弱，暴饮暴食会对鼓胀的胃肠及周围器官造成压迫感，诱发神经衰弱；

比如疲劳，暴饮暴食会引起大脑反应迟钝，加速大脑的衰老问题，很容易让人长期处于疲劳，昏昏欲睡的状态中。

五、胃的大小与饭量有绝对的关系么

有关系。

最常见的就是肠胃炎及消化性溃疡。

及时就医诊断是最好是方法。

如怎样的不舒服、持续多久、是持续还是阵发、疼痛的位置开始和后来是否一样，是否有呕吐、烧心、恶心症状……等等，胃痛反复发作就可能会变成慢性萎缩性胃

炎，引发严重后果，所以还是奉劝大家，胃痛时尽早去看医生，科学正规治疗

六、经常饱食有什么危害吗？

早在两三千年前，《黄帝内经》就主张：“饮食有节”、“饮食自倍，肠胃乃伤。”梁代医学家陶弘景在《养生延年录》中指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”

可见，古人很早就发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。

国内外病理学研究表明：经常饮食过饱，不仅会使消化系统长期负荷过度，导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降，而且过剩的热量还会引起体内脂肪沉积，引发“富贵病”和“文明病”。

日本科学家研究发现：长期饱食会导致大脑早衰。

因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响，甚至还会引起冠心病病人发作心绞痛，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。

有关学者还证实：饱食能诱发人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质，饱腹后，它在大脑中的含量要比吃饭前增加数万倍，而且其数量的增长与食量成正比。这种纤维芽细胞生长因子被证实是促使脑动脉硬化的元凶，脑动脉硬化与老年痴呆密切相关。

学者还发现一个惊人的事实：约20%的老年性痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱食的“美食家”。

所以，要想拥有一个健康的身体，必须养成良好的饮食习惯——饭饱八分，通过调节食量来推迟大脑的衰老过程。

人过中年以后的进食方式应该像“羊吃草”那样，饿了就吃点，每次吃不多，胃肠总保持不饥不饿不饱的状态。

我国著名营养学家李瑞芬教授总结的秘诀是：“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少。”

只有这样，才能延缓衰老，延年益寿。

参考文档

[下载：长期饭量大的人胃是不是比较大呢.pdf](#)

[《股票买卖需要多久到账》](#)

[《小股票中签后多久可以上市》](#)

[《股票一个循环浪期多久》](#)

[《上市公司好转股票提前多久反应》](#)

[《股票放进去多久可以赎回》](#)

[下载：长期饭量大的人胃是不是比较大呢.doc](#)

[更多关于《长期饭量大的人胃是不是比较大呢》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/29166334.html>