

热量大的食物是不是比较耐饿！为什么晚饭吃的很饱，到了10点11却感觉还是很饿呢？这个时候是不是不要再吃东西了，但是真的很饿怎么-股识吧

一、哪些食物是热量比较高的？

甜食，油炸

二、为什么晚饭吃的很饱，到了10点11却感觉还是很饿呢？这个时候是不是不要再吃东西了，但是真的很饿怎么

八点以后就不应该吃东西了。
饿的话可以烧点汤或者吃些水果，燕麦片也很不错。

三、胖人是不是比瘦人更耐饿？

不会，胖人只是比瘦人在没东西吃的情况下拖延的时间长些吧

四、是不是吃得越饱饿得比较快？

吃得太饱，死得太早

五、哪些食物是热量比较高的？

指能量过多，比如油腻食物

六、为什么就算吃得再多还是好饿啊？

人的生理活动能量直接来源于血液的血糖，血糖来源于小肠等消化器官从食物中获取的营养物质。

人饿的原因是血液里面的血糖浓度减少，进而会有的正常的生理反应。

这个时候应该补充食物（也就是吃东西），如果这个时候不即时补充食物，稍微时间长点的话，生理反应会促使分解肝糖元（来自细胞脂肪分解物，由胆汁完成进程）。

这个时候人会感觉饿过去了，反尔不饿了。

饿的话最直接的原因是血液血糖浓度降低，但是原因可能有好多种。

第一种：血液有问题。

有的人血液血糖浓度由于特征（遗传）原因，一直会低于正常浓度，这样的结果是一直比较饿，吃东西到撑也不会觉得舒服，人比较虚弱，免疫力也不强，可能经常生病，而且没有力气。

（去做血检）第二种：是消化道功能不好，小肠和胃等消化器官不能正常工作的话，就不能把食物完全的转化为身体所需要的营养物质，从而导致血糖浓度一直不高，很容易饿，刚吃完饭不久就饿了。

（去做肠胃检查，甚至包括口腔，食道，胆，等等）第三种：还有可能是甲状腺激素分泌比较多造成的，会很瘦弱，而且脾气暴躁（俗称甲亢，建议去医院测试甲状腺）。

第四种：根据你饿起来会受不了，是“烦心的饿”，有可能是肝功能不正常，当血糖浓度降低时，肝不能做出正确的生理反应，来分解肝糖元来维持正常的活动能量，于是继续消耗血液中不多的糖元，造成越来越重的生理反应。

（饿，烦心的饿）。

[建议去检查肝胆功能，胆的作用也很大，即使肝功能正常，胆功能不正常的话，脂肪也不能正常的转化成能量物质，也会导致相同的后果，但是人会发胖，吃不了油腻的东西] 第五种：有可能是肾的问题，营养物质都要经过肾的过滤，肾出了问题营养物质的话营养物质就不能正常进入血液循环。

导致机体一直处于营养不量的状态，对外表现为饿。

（建议检查肾功能，肾小管和 filter，有可能导致糖尿病。

人会比较瘦弱，皮肤不好，有红疹等，尿液颜色不正常）第六种：

有可能是上述的几种原因的综合表现。

人是很精密高级的仪器，往往在比较小的损害的时候，它能靠自身的生理反应来调节，来提示。

所以当你感觉很不舒适的时候，身体机能已经下降了比较多的程度了，所以有时候造成一种病症的原因往往是几种混杂在一起。

简单自己测试方法：1：评价自己身体肥胖程度，如果肥胖，多半是第四或第六种

2：评价自己身体亢奋程度，如果亢奋，多半是第三或第六种 3：评价自己运动能力，如果可以做十分剧烈的运动，满头大汗的情况能持续进行中，则可排除肝胆问

题。

4：评价自己的免疫能力，如果免疫力不强，很容易生病，多半是第一或第六种。

5：评价尿液颜色，黄色粘稠壮的话，多半是第五或第六种

6：排除其他可能，则多半是第二或第六种。

如果症状不是很明显，不是很严重，也能排除上述多数症状，有可能是轻微消化不良导致的。

如果是高强度体力劳动者，则属于正常反应。

如果只是最近才出现这样的问题，则关注下周边改变的东西。

包括自身新习惯，新仪器，新家具，和病患接触史，气候等等。

3个小时就饿，表明问题比较严重，建议不要犹豫，马上去医院。

七、吃什么东西耐饥饿?

根茎类植物：红薯，土豆，萝卜，藕（其实是因为淀粉类物质多，但是你要是吃米饭面条，热量一定比前几种要多得多），海苔，果冻（沥干果汁），无糖豆浆，黑芝麻糊（一定不能用“成品”，要用现磨的，这样好控制用料的种类和量）。

八、请问一下吃什么食物比较不会犯困

解决泛困有很多方法，其实生活规律好就能解决的，一次是饮食，首先你每天晚上在10点半到11点睡觉最好，至少能保证睡眠充足，人一天的时间里下午4点到5点这个阶段是最容易困乏的时候，所以中午放学的时候一定要午休，否则下午上课你就容易z...Z...z...0。

0！这样的生活习惯也能保证每天有4-5个小时的时间学习。

然后适当运动，保证新城代谢，提高大脑的供氧量，有助于记忆力的提高，比如早上慢行，做操，跑步，其实在学校最容易做这些运动了，因为有人陪...我现在上班了想找人陪都找不到。

。

。

--！饮食调节：鸡蛋？学校有吗？牛奶？或者豆奶？花生？其实只要是含有蛋白质的东西，都可以有助于解决犯困的问题。

最最主要的还是要生活习惯上的自我调节。

九、吃高热量的食物会发胖吗？

不一定，发胖的关键主要是食用高脂肪食品，比如说牛羊肉是高热量食品，但不是高脂肪食品。

参考文档

[下载：热量大的食物是不是比较耐饿.pdf](#)

[《股票一般多久卖出去》](#)

[《股票打新多久可以申购成功》](#)

[《上市后多久可以拿到股票代码》](#)

[《股票赎回到银行卡多久》](#)

[《股票定增多久能有结果》](#)

[下载：热量大的食物是不是比较耐饿.doc](#)

[更多关于《热量大的食物是不是比较耐饿》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/chapter/29234916.html>