

为什么喝酒比平常饭量大—为什么喝酒容易胖啊-股识吧

一、为什么喝酒容易胖啊

大家都知道喝酒多了容易长胖，但是最新研究表明，酒精的热量还不是喝酒致胖的唯一原因，酒精不仅会减少身体燃烧脂肪，而且酒精本身有促进食欲，影响内分泌等作用，从而让你消耗更少的脂肪，损失更多的肌肉，结果可想而知，小肚子起来了，而肌肉却少了。

一．酒精阻碍脂肪燃烧

一克酒精等于7千卡热量，以前大家认为酒喝多了会转化为脂肪，其实不然。

美洲临床医学杂志刊登的最新研究表明，大约只有5%的酒精会转化为脂肪，但是喝酒之后身体消耗脂肪却会下降73%。

也就是说，身体停止消耗脂肪，转而使用酒精作为燃料了。

从这里也不难看出，人的身体适应力很强，什么燃料多了，就使用什么，而不消耗脂肪。

二．酒精增进食欲 喝酒和大吃往往是结合在一起的。

酒精也是食欲的促进剂，同样的一餐饭，如果有酒精饮料佐餐，往往会令人食欲大开。

而白水和碳酸饮料的开胃效果就远没有这么好。

酒精会影响内分泌 一次大量饮酒可能会导致身体里一天可的松分泌量增加，而睾酮分泌减少，直接的结果是身体会消耗肌肉，而不是合成肌肉。

如果运动后大量喝酒肌肉分解将会更加厉害。

总结起来就是，大量饮酒不仅热量会很多，会抑制身体消耗脂肪，促进食欲，而且会让肌肉减少。

建议如果想要减肥的朋友不要过量饮酒，特别不要在运动后饮酒。

每次饮酒的量红酒不要超过200毫升，啤酒不要超过600毫升。

二、为什么酒是胖比起来呢

因为酒的热量很大 1克酒精含有

7卡路里热量和9卡路里脂肪，一杯红酒或白酒有83卡路里，如果一个晚上喝上2至3杯，已有250卡。

每升啤酒有400卡路里，其中一半来自酒精，一半来自糖分。

所以喝个小酒的热量，光是「酒」所提供的热量，就约500Kcal。

喝酒难免会配点小菜，这些又油、口味又重的小菜，热量非常高，一个晚上喝下来

，你所吃进来的热量，将近1000Kcal。
总合起来是1500Kcal，已经是一个成年人一天所需的热量罗！可怕吧！
以体重70公斤的人而言，若以16公里的时速跑步，一个小时可以消耗924Kcal。
喝酒会变胖，第一个原因是酒本身的热量就很高，第二个原因是，你喝酒的配菜，
热量更高。
两者一起来，自然就愈来愈胖罗！

三、为什么酒是胖比起来呢

因为酒的热量很大 1克酒精含有
7卡路里热量和9卡路里脂肪，一杯红酒或白酒有83卡路里，如
果一个晚上喝上2至3杯，已有250卡。
每升啤酒有400卡路里，其中一半来自酒精，一半来自糖分。
所以喝个小酒的热量，光是「酒」所提供的热量，就约500Kcal。
喝酒难免会配点小菜，这些又油、口味又重的小菜，热量非常高，一个晚上喝下来
，你所吃进来的热量，将近1000Kcal。
总合起来是1500Kcal，已经是一个成年人一天所需的热量罗！可怕吧！
以体重70公斤的人而言，若以16公里的时速跑步，一个小时可以消耗924Kcal。
喝酒会变胖，第一个原因是酒本身的热量就很高，第二个原因是，你喝酒的配菜，
热量更高。
两者一起来，自然就愈来愈胖罗！

四、为什么喝酒含量大

呵呵，我也喜欢喝，可是少喝些吧，胃会痛头也会痛。

五、为什么喝酒会胖呢？

喝酒不发胖的秘诀4则 喝酒要限量 男性中年后挺出来的圆肚子，称之为“啤酒肚”
，不过，啤酒真的是肥胖的原因吗？一大杯啤酒的热量和一碗白饭同样是220千卡
，不过对于酒中所含的能量不必太在意。
因为酒精能将体内的能量转变为热能，然后从身体表面散发出去。

喝酒时，脸会红，身体发热，这正是酒精的作用。

话虽如此，一般喝酒的时间多是晚上到深夜，而这段时间正是一天当中能量消耗最少，最容易贮存脂肪的时刻。

喝完酒后昏昏欲睡，使能量无法得到消耗，而变成脂肪囤积起来。

所以，第一条秘诀就是：喝酒要限量，就以200毫升为上限吧。

若超过这个量，不仅会肥胖，还容易造成宿醉。

第二天早上吃容易消化的食物，让自己焕然一新

喝了酒之后的第二天早上，冲个澡让自己清爽一下，花十分钟时间活动活动身体。

早餐就吃一些好消化的食物，如粥、牛奶、水果等，抚慰疲惫的肠胃。

如果有符合维生素，不妨吞一粒。

不能因为没有食欲就不吃早餐。

不管是水果还是汤，吃了东西再出门。

否则身体状况会越来越糟，甚至一个上午工作效率都不好。

选择营养均衡、低热量下酒菜

酒含有热量，却没有营养，所以要选择低热量且营养均衡的小菜。

如烤鱼、凉拌豆腐、毛豆、番茄等，特别是豆腐，它含有活化脂肪代谢的维生素B族以及优质蛋白质。

而蔬菜能补充矿物质和维生素，多吃些也无妨。

尽量避免油炸和快炒类的食物，因其脂肪多，热量也高。

酒精+面食，直接变脂肪

有人晚上喝酒，喜欢吃面食当点心，然而这正是体内脂肪增加的主要原因。

体内脂肪的囤积有两个途径：一是囤积用餐时所摄取的脂肪，另一个是在体内制造脂肪，然后囤积。

和体内脂肪合成有关的，便是肝脏和脂肪组织。

肝脏会以碳水化合物为材料，合成一种名为VLDL（低密度脂蛋白）的脂肪。

这种脂肪若是为心脏和肌肉所吸收，便会分解为能量，若是被脂肪组织所吸收，便会当作体脂来贮存。

而饮酒后，肝脏会开始分解酒精。

过程中产生大量制造VLDL的要素。

也就是说，喝了酒之后，肝脏便做好了脂肪合成的准备。

面食含有丰富的碳水化合物，正是构成这种脂肪的原料，吃了会立刻促进合成VLDL，体脂肪也因此而囤积。

饮酒的量愈多，VLDL脂肪的制造量便会增加。

所以饮酒注意适量，同时不妨多吃高蛋白、低碳水化合物的小菜，酒后的面就免了吧。

六、为什么喝酒容易胖啊

大家都知道喝酒多了容易长胖，但是最新研究表明，酒精的热量还不是喝酒致胖的唯一原因，酒精不仅会减少身体燃烧脂肪，而且酒精本身有促进食欲，影响内分泌等作用，从而让你消耗更少的脂肪，损失更多的肌肉，结果可想而知，小肚子起来了，而肌肉却少了。

一．酒精阻碍脂肪燃烧

一克酒精等于7千卡热量，以前大家认为酒喝多了会转化为脂肪，其实不然。

美洲临床医学杂志刊登的最新研究表明，大约只有5%的酒精会转化为脂肪，但是喝酒之后身体消耗脂肪却会下降73%。

也就是说，身体停止消耗脂肪，转而使用酒精作为燃料了。

从这里也不难看出，人的身体适应力很强，什么燃料多了，就使用什么，而不消耗脂肪。

二．酒精增进食欲 喝酒和大吃往往是结合在一起的。

酒精也是食欲的促进剂，同样的一餐饭，如果有酒精饮料佐餐，往往会令人食欲大开。

而白水和碳酸饮料的开胃效果就远没有这么好。

酒精会影响内分泌 一次大量饮酒可能会导致身体里一天可的松分泌量增加，而睾酮分泌减少，直接的结果是身体会消耗肌肉，而不是合成肌肉。

如果运动后大量喝酒肌肉分解将会更加厉害。

总结起来就是，大量饮酒不仅热量会很多，会抑制身体消耗脂肪，促进食欲，而且会让肌肉减少。

建议如果想要减肥的朋友不要过量饮酒，特别不要在运动后饮酒。

每次饮酒的量红酒不要超过200毫升，啤酒不要超过600毫升。

参考文档

[下载：为什么喝酒比平常饭量大.pdf](#)

[《一个股票在手里最多能呆多久》](#)

[《购买新发行股票多久可以卖》](#)

[《股票卖出多久可以转账出来》](#)

[《股票的牛市和熊市周期是多久》](#)

[《股票定增多久能有结果》](#)

[下载：为什么喝酒比平常饭量大.doc](#)

[更多关于《为什么喝酒比平常饭量大》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/49492550.html>