

# 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>