

# 冬天比夏天饭量大吗为什么.为什么说冬季热量消耗比夏季大-股识吧

## 一、冬天消耗的热量比夏天多吗?

不是的，夏天消耗的热量远比冬天消耗的来得多。

一则夏天天气热，而人是恒温动物，为了将体内多余的热量散发掉，就会流汗，从理论上讲，人体在每流出和蒸发1升汗液的同时，便能从身体带走290千卡的热量，而每个人每天的流汗量可以多达3至10升。

其次，流汗的同时也是新陈代谢加速的时候，为了维持很高的代谢水平，就需要有更多的热量来支持，这也就是为什么说夏天是减肥的最佳季节。

到了冬天，人为了保持体内的热量，会穿上厚厚的冬衣保暖，热量就不容易流失啊

## 二、为什么冬天会比夏天胖几斤

情分析：冬天的时候人的身体会自动储存一些脂肪，也就是能量，来度过寒冷的时期，如果是5斤左右的浮动这算正常，不用担心。

指导意见：冬天会胖点的另一个原因是冬天不太喜欢运动，造成脂肪堆积，每天配合一点少量的运动，可以使身体更结实一些。

## 三、为什么人在冬天会比夏天容易饿，并且比冬天要胖？

冬天容易长胖的原因：运动不足 冬天因为寒冷懒得动，交感神经将变得迟钝，且对能量的消耗也会衰退，身体内多余的能量转变为脂肪屯积起来，因而容易肥胖。

零食

不能抗拒零食的诱惑，但是零食是导致长脂肪的罪魁祸首，好吃但不一定有营养。零食与甜食同样热量非常高，一袋薯条的热量几乎相当于一顿正餐的热量！季节难道真的单纯因为冬天而容易发胖吗？其实是由于屋外寒冷一步也不跨出家门，或者抱着零食寸步不离电视所造成的。

此外，冬天宽松、厚实的衣服也是原因之一，让人放松了对脂肪的紧张感和警惕性，所以一天天胖起来了。

掌握了上面的几大原因，只要你绕道而行，再加上持之以恒的锻炼，冬季告别肥胖不是问题。

冬季减肥总策略 那么具体该如何度过容易发胖的冬天呢？答案其实十分简单，低热量菜单以及运动是关键所在。

脂肪屯积的原因可归纳为“不活动”和“饮食过度”两大要素。

注意要坚决戒掉甜食、零食和消夜；

养成不在家中屯积零食和甜食的习惯；

在月经前期服维生素B6和B12，缓解嗜吃、嗜睡等不适应症状；

在情绪低落时适量运动、积极调整；

改变狼吞虎咽的饮食习惯；

最重要的一条，就是要持之以恒地坚持锻炼。

给自己定一个目标，然后把战线拉长，每星期减1公斤以内是正常而健康的。

## 四、为什么冬天比夏天消耗的热量大，但是我们冬天比夏天更容易发胖呢？

气温下降，身体需要更多的能量来维持基本运作；

运动所消耗的热量也会比在温暖环境中要多得多，但是冬天摄取的能量更比夏天多。

运动时，肌肉组织对脂肪酸和葡萄糖的利用大大增加，使得多余的糖只能用来供能，而无法转变为脂肪而贮存。

同时随着能量消耗的增多，贮存的脂肪组织被“动员”起来燃烧供能，体内的脂肪细胞缩小，因此减少了脂肪的形成和蓄积。

由此可达到减肥的目的。

减肥运动须强调科学性、合理性和个体化，要根据自身特点掌握适当的运动量与度。

扩展资料以瘦肉和植物蛋白作为蛋白源。

减肥膳食中应有充足的优质蛋白质，除了补充必要的营养物质，还需要补充必要的维生素、矿物质及充足的水分。

还要改变饮食习惯，在吃东西时需要细嚼慢咽，这样可以减慢营养物质吸收，控制能量摄入。

饮食控制目标是每月体重下降控制在0.5~1公斤左右，6个月体重下降7-8%。

肥胖患者最好在专门的营养师指导下制定严格的饮食计划。

参考资料来源：百科-减肥

## 五、为什么冬天比夏天吃的多

冬天因为不想动吗，就像吃点热的东西，而夏天，就感觉很热，不想吃饭就像喝水。

## 六、为什么冬天比夏天吃的多

冬天因为不想动吗，就像吃点热的东西，而夏天，就感觉很热，不想吃饭就像喝水。

## 七、为什么说冬季热量消耗比夏季大

因为冬季外界气温低，机体要需要以较快的新陈代谢速度产生较多的热量维持机体的提问恒定。

人是恒温生物，必须维持稳定的体温机体才能正常地进行新陈代谢。

## 八、有些人冬天比夏天的饭量大，请分析其原因？

冬天外界空气较冷，人体向外界散发的热量多，消耗体能也就大，所以有些人冬天比夏天的饭量大。

## 九、为什么冬天人会容易饿？

其实这是正常的生理反应，就好像夏天你的胃口不好一样。

(1)：因为冬天温度低，所以身体需要更多的热量；

(2)：冬天人的胃酸相对较多，食物消化快；

(3)：温度降低时多数人胃口会比较好。

当然如果是特别饿，身体出现消瘦，需要警惕甲亢. 但愿对你有所帮助. 正常的生理反应，其实冬天你为了御寒，身体内的糖份会水解，转化为能量，什么急需补充糖份，吃进去的食物会很快的消耗完，所以你会很快觉得饿。  
夏天呢？不是人的食欲不好. 养分消耗的少。

## 参考文档

[下载：冬天比夏天饭量大吗为什么.pdf](#)

[《股票上市一般多久解禁》](#)

[《退市股票确权申请要多久》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[《财通证券股票交易后多久可以卖出》](#)

[下载：冬天比夏天饭量大吗为什么.doc](#)

[更多关于《冬天比夏天饭量大吗为什么》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/read/17419295.html>