

为什么饭量很小却比饭量大的胖...为什么明明吃得不多却一直发胖-股识吧

一、为什么明明吃得不多却一直发胖

对饮食概念不是很清楚的人，最容易陷入肥胖的陷阱，他们通常会有这样的困惑：我明明吃得不多，为什么却会莫名其妙发胖？这时候，就得注意看看是不是你的生活中存在着这样或者那样的饮食误区了！1、不吃早餐早餐一定要吃，因为早餐是新陈代谢最旺盛的时候，摄取纤维素可促进肠胃蠕动，让一天通畅，丰富的维生素也可供给身体一天的体力。

不吃早餐，只会让人疲倦，下一餐进食时，身体会摄取更多的热量。

2、嗜吃重咸口味太咸的食物通常含有大量盐，盐的成分之一(钠)，将会留住过多的水分在体内，造成水肿。

且过咸食物也容易造成多喝水、多吃饭，最后导致摄食过量。

3、爱喝甜份饮料很多人爱喝含有甜份的饮料，尤其在炎热的夏天更是一瓶接着一瓶，这些饮料的含糖量可是十分惊人的喔！4、拒吃含油食物油脂中蕴含的卡路里虽然很高，但是油脂却能让?的皮肤、头发增添美丽，并有效吸收维生素，所以不要拒绝它，不过请适量控制。

5、不起眼的凶手 酱料很多人都忽略了食物中的配角 酱料，不管是沙拉酱或是食物中的各种酱汁，都是让身材致胖的凶手，属高油类食品，尤其烧烤料理中美味的白色酱汁，更是热量惊人。

下一次享受美食前，可别沾太多那些可口的sauce。

6、选错零食爱吃零食是许多肥胖者的借口，或许?吃得不多，但是?很可能吃错了，例如：西点饼干中含有大量油脂，即使吃一口也远比吃上一整颗水果(如：蕃茄、芭乐.....等)的热量来得高；

例如瓜子、花生等零食，热量很高，却经常被一些人忽视，不知不觉中就吃进了很多的热量。

7、难以抗拒宵夜诱惑营养专家都一致认为，宵夜是减肥者的大忌！因此，睡眠前4个小时绝对禁止吃宵夜。

8、经常外食外卖的食物多油、口味又重，不知不觉就会吃进了过多的油份及份量。

二、为什么我每天都吃那么少?还会长得胖，可它就长腰围上的肉，我该怎么办

吃不胖的减肥食物

女性朋友都希望自己能够“爱吃什么就吃什么，吃多少也不会发胖。

”其实有什么难的，生活中就有很多吃不胖的减肥食物。

有的食物能自然控制体重，原因是它本身供应热量（卡路里）低，如果你的胃口不是特别大，选择这类食物保你能拥有苗条的身姿。

以下是营养专家介绍的减肥食物：菠菜

每半杯（量杯）只是26卡路里，但V及铁质丰富。

菠菜以生吃最有益，烹调也不家过久，以免损耗营养。

豆类

无论它是什么颜色的豆，营养都十分丰富，豆是蔬菜，但蛋白质却有肉类般丰富。

每一盎司干豆供给95卡路里，蛋白质6克（你每日所需的十分之一），就是说如果你吃豆类，就无需多吃肉类。

密瓜 每三又二分之一盎司只有30卡路里，密瓜含丰富的VA与VE。

辣椒 无论辣或甜味，营养价值均高，尤其含纤维质。

一个青椒只有35卡路里，却供应各类维生素及矿物质。

番茄 饭后吃一个中型番茄，有益而不会增磅。

生菜

由于含水份及大量纤维使生菜成为苗条食物，生菜以外面的绿叶营养最丰富。

麦包

全麦面包比普通白面包少了9%的卡路里，蛋白蛋却多了20%，维生素B多两倍。

纤维素多于番茄，但热量却只有35卡路里。

火鸡

每盎司去皮净肉只有50卡路里，肉质瘦，虽然肉粗、但却是十分理想的瘦身食物。

草莓 每三又二分之一盎司只有57卡路里、并含丰富的维生素。

比目鱼 这类扁身鱼每磅只含热量360卡路里，如果一餐吃四盎司，绝对不会发胖。

瘦腰冠军——草莓 减掉腰部的“救生圈”，草莓最厉害，这要归功于草莓中含有的一种叫“天冬氨酸”的神奇物质，它能自然平缓地除去腰部的多余水分，慢慢溶解腰部堆积的脂肪，帮助身体消脂排毒，助你轻松成为小“腰精”。

瘦大腿冠军——白萝卜 就像骆驼的驼峰是为了给身体储存养料一样，大腿也是人体用来储备能量以备不时之需的“仓库”，所以特别容易堆积脂肪。

多吃些白萝卜吧，它含有的辛辣成分芥子油，能够促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢，避免脂肪在皮下堆积。

这个功能，是任何一种蔬菜和水果都比不上的，对付大腿脂肪也是最合适不过的。

瘦脸冠军——西芹

西芹中纤维含量相当高，所以更需要你运动脸部肌肉用力咀嚼。

一大棵西芹中，大概含有4-5卡路里的热量，但是咀嚼它反而要消耗5-8卡路里的热量，在进入肠胃的过程中又需要消耗大约5卡路里的热量。

这样，消化西芹所需的热量就超过了它本身提供的热量，称得上是“越吃越瘦”，尤其是对瘦脸有效。

瘦背冠军——葡萄柚 哪个女孩愿意被人形容成“虎背熊腰”呢？遗憾的是，背部和肩膀上的赘肉特别难减，不过，知道了原因再“下手”，就容易多了。

背部赘肉的增加，大多是因为体内的血糖被吸收，进而转变成脂肪，因此，想减掉它们就要从“糖”入手。

这时，选择葡萄柚是再合适不过的，它不但热量极低，而且富含特殊的酶，能影响人体吸收糖分，使其不再轻易地转化成脂肪。

瘦小腿冠军——西瓜 西瓜含有的酸柠檬黄素富含排毒元素，能使盐分大量排出，尤其对于容易水肿的小腿更有效果。

此外，它的钾含量也很多，可以起到修饰小腿线条的作用。

瘦小腹冠军——番茄 肠道中堆积了太多的废物，就容易形成小肚腩。

番茄富含食物纤维，可以吸收肠道内多余的脂肪，将油脂和毒素排出体外。

饭前吃一个番茄，更可以阻止脂肪被肠道吸收。

长期坚持，你便会远离小肚腩的烦恼。

求采纳

三、为什么比别人少吃，却还是容易长胖？

说明别人吃的东西能很快分解掉，消化好...一个人胖不胖是看她消耗的热量和摄入的热量。

建议多运动，好睡眠，多吃蔬菜水果。

对了，面包含淀粉，多吃会长胖的

四、为什么有的人饭量大，有的人饭量小？

胃有大也有小啊~ 肠子有短也有长~ 无论人长得高或矮，胃的大小是不一定的 一般的是天生的，也有是父母喂养造成的~

五、为什么我比别人饭量小还比别人长得胖呢

可能你比别人运动少

六、为什么有的人饭量大，有的人饭量小？

- 1、【控制热量与脂肪】要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。
- 2、【饮食要清淡】要少吃盐，咸的东西吃得越多，就越想吃。少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，它会增加你的热量。
- 3、【常吃蔬果】要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包。
- 4、【平衡膳食】每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意定时、不可滥吃。要减慢吃饭的时间，吃顿饭的时间不少于20分钟。
- 5、【热量负平衡】请记住减肥的原则：热量的摄取量必须少于你的消耗量。
- 6、【建立良好的生活方式】请记住你是在学习一种“生活的方式”，纠正以往的不良饮食和生活习惯。

下面有几个建议，呵呵你可以试一下1.少食：管住自己的嘴吃的少，热量摄入就少，自然就会受下来了，到时候想胖也胖不起来。

上面说的比较流行的减肥方法中向苹果减肥法、蔬菜水果法等等均属于此类。低热量会让你受下来，但是摄入的热量必须要满足身体的新陈代谢需要才行。

参考文档

#!NwL!#[下载：为什么饭量很小却比饭量大的胖.pdf](#)

[《股票账号多久没用了》](#)

[《三股股票分红需要持股多久》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《股票跌停板后多久可以买入》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[下载：为什么饭量很小却比饭量大的胖.doc](#)

[更多关于《为什么饭量很小却比饭量大的胖》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/store/71369672.html>