

涓 杓漢兼姪緬 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 疼 汉 紺 惧 施 浜 ゆ 候 巧吃宵夜不会发胖

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緬2007/09/05 11:46

许多减重信息告诉我们，不想发胖的话，晚上不要吃太多东西，尤其要跟宵夜说再见。但是，近日美国农业部一项研究调查却发现，你在什么时间吃比较多的东西，和体重增减并没有绝对关联。

研究人员将一群体重超重的女性分为两组，一组在中午之前就吃下70%的一天所需热量，而另一组则在接近晚餐时间吃，结果并不影响她们的体脂肪率。专家认为，体重会增加，主要还是因为吃进的热量比消耗掉的多。因此，维持健康体重最重要的一件事就是控制每天摄取的总热量。

对于上班族来说，下了班回家，多半赖在沙发上或做些静态活动，消耗热量并不多。相对于白天的活动量，营养专家认为，吃了丰盛的晚餐后，就不要再大啖宵夜了。宵夜或晚上边看电视边吃的零食往往是多出来的热量，吃了累积起来，当然发胖。尤其一吃完，倒头就睡，更不好。

如果你一定要吃宵夜才能入眠，最好在睡前两小时吃完，并避免油脂高的食物，像方便面、烧饼、油条、起酥面包等。油腻食物会让消化变慢，延缓胃排空时间，有些人因此会在夜里睡不好，甚至影响隔天一早的食欲，让最重要的早餐吃不下。宵夜的热量控制在200千卡左右，比较好的选择是一杯低脂牛奶加2~3片苏打饼干、清淡的汤面或咸粥、燕麦片、红豆汤、绿豆汤等。