**女性吃太少容易得六种病**

**健康**

浣滆

鍙戝皵浜庡細2008/11/03 17:19

现代女性常常为了保持苗条的体形，吃得越来越少，吃得多固然会增加脂肪带来烦恼，但吃得太少也会造成很多困扰。

脱发

对身体过瘦的人来说，体内脂肪和蛋白质均供应不足，因此头发频繁脱落，失去光泽。如果过分节食，头发缺乏充足的营养补给，其中包括缺少铁的摄入，便会枯黄无光，最后导致大量脱发。

骨质疏松

体瘦的女性髋骨骨折发生率比标准体重的女性高一倍以上，这是因为身材过瘦的人体内雌性激素水准不足，影响钙与骨结合，无法维持正常的骨密度，因此容易出现骨质疏松，发生骨折。

胃下垂

以饥饿法减肥的女性常常感觉食欲不振、胀气、胀痛，这都有可能是胃下垂的征兆。胃下垂明显者常见腹部不适、饱胀、重坠感，在餐后站立或劳累时症状加重。胃下垂严重时还伴有肝、肾、结肠等内脏下垂的现象。

子宫脱垂

没有足够的保护，子宫容易从正常位置沿阴道下降，子宫颈下垂，甚至脱出于阴道口外，形成子宫脱垂。严重的还可能导致宫颈口感染，甚至宫颈炎。

贫血

营养摄入不均衡使得铁、叶酸、维生素B12等造血物质摄入不足;吃得少，基础代谢率也比常人低，因此肠胃运动较慢，胃酸分泌较少，影响营养物质吸收。这些都是造成贫血的主要原因。

记忆衰退

大脑工作的主要动力来源于脂肪。吃得过少，体内脂肪摄入量和存贮量不足，机体营养匮乏，使脑细胞严重受损，直接影响记忆力，变得越来越健忘。