

2010年内科护理：肥胖的预防生活规律护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_86\\_85\\_c21\\_728.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_728.htm) 为预防肥胖，养成良好的生活规律是很有必要的。合理的饮食营养，每餐不要太饱，既满足了生理需要，又避免了能量储备；若睡眠过多，热量消耗少，也会造成肥胖，因此，不同年龄的人应安排和调整好自己的睡眠时间，既要满足生理需要，又不能多睡。大约清晨四五点钟人体释放的维持生命活动能量比任何时候都多，无论性别、年龄，一年四季都是如此，但绝大多数人此时都在睡梦中，结果只有一部分能量被机体用来维持心脏、大脑、肝脏、肠和其他器官的活动，而不是用于肌肉组织的工作。释放出的多余能量便转化成脂肪组织，这样长期下去易促使身体发胖。如在清晨五六点钟起床参加适当的运动锻炼，对肥胖的防治大有益处。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年内科护理：肥胖易引起肝胆病变 2010年内科护理：肥胖的预防--加强运动 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)