

2010年内科护理：肥胖的预防饮食清淡护士资格考试 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_730.htm 想苗条健壮、避免肥胖，就要采取合理的饮食营养方法，尽量做到定时定量、少食甜、多素食、少零食。<http://ks.100test.com> 丹麦科学家发现为了巩固减肥效果，与其严格控制饮食倒不如随意饮食低脂肪的食物。丹麦一科研小组通过以上两种方法分组观察2年，结果随意饮食低脂肪食物组的人平均体重比实验前减少了约8千克，而严格控制饮食组平均只减少2千克。这个实验结果说明低脂饮食减肥效果比严格控制饮食效果好。百考试题(100test.com)专家认为，饮水不足会导致肥胖，因为饮水不足的人，体内只能靠留住水分以得到补偿。相反，喝足够多的水就能加速体内水的排泄，消除水的滞留。如果人们试图减肥而不喝足够的水，体内滞留水分也能使体重增加。一个健康人每天喝水最低限量是8杯 - 10杯。白开水、茶水和矿泉水是减肥者理想的饮料。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：肥胖的预防--提高认识 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