

女人吃太少 毛病将很多 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E5_A5_B3_E4_BA_BA_E5_90_83_E5_c123_394000.htm 现代女性常常为了保持苗条的体形，吃得越来越少，但你可知道，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。美国一份研究报告称，控制饱的激素同时也对生殖系统起着重要作用。当吃得太少时，对女性的危害有很多种，不可忽视。

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，发色也逐渐失去光泽。如果过分节食，头发则缺乏充足的营养补给，其中包括缺少铁的摄入，便会枯黄无泽，最后导致大量脱发。

骨质疏松 体瘦的女性髌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 以饥饿法减肥的女人常常感觉食欲不振、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。面对众多疾病的潜在威胁，医生提醒广大瘦身女性，要提早注意自身的健康，不要舍本逐末，追求一时的美丽。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