

夏季女性瘦身六大误区 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_A4_8F_E5_AD_A3_E5_A5_B3_E6_c123_394041.htm 据美国侨报报道，

随着夏季的到来，许多女性瘦身的愿望就越发紧迫。可是只有正确的方法才能在保证身体健康的基础上达到瘦身的理想效果。下面，为你纠正一些瘦身观念里的误区。 饮食中的瘦身误区 误区一：吃辛辣食物可以瘦身。吃辛辣食物的作用并非如想象的那么大，多吃辛辣食物反而对胃肠道功能有影响，增加对胃黏膜的刺激，容易引起胃出血。而且吃太多刺激性食物还会令皮肤变得粗糙，容易得暗疮，绝对得不偿失。

误区二：多吃低脂食物不容易发胖。 波士顿大学医学院Moore副教授在美国心脏学会第44届心血管疾病流行病和预防年会上报告称，很少吃乳制品、高脂或低脂饮食的青少年，比适量脂肪饮食者更容易肥胖。在瘦身过程中，脂肪不总是充当反面角色。食用的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来，而且脂肪的分解还能在一定程度上抑制脂肪在体内合成。美国心脏学会推荐的最佳饮食包括适量脂肪、多吃水果、蔬菜和乳制品。 误区三：持续吃水果餐可以瘦身。虽然水果富含维生素和碳水化合物，水果的好处多得说不完，但其营养成分较为单一，尤其缺少必要的不饱和脂肪酸和蛋白质。长期单一水果瘦身必然使身体中的蛋白质、矿物质等各项营养成分丢失，慢慢地，身体就会发出危险警报。单一不变的食谱和水果瘦身一样，会减少许多营养物质的摄入，久而久之，身体缺少全面均衡的营养，有害无益。 运动中的瘦身误区 误区一：运动强度越大效果越好。 瘦身人士的运

动应遵循因人而异，循序渐进的原则。因人而异即指针对不同的对象，不同的肥胖情况，区别对待，有针对性地采用体育锻炼的手段。循序渐进即逐步增加运动负荷的原则，有一定强度刺激才能使机体的适应性改变。运动量过小无锻炼作用，但过大的运动量会引起机体机能的破坏。在身体锻炼中不可采取“暴饮暴食”的方法，突然加大运动量或突然地中断练习。只有掌握因人而异，循序渐进的原则，才能在最短的时间内收到最佳效果。

误区二：每次慢跑30分钟就能瘦身。这样瘦身并不科学。实践证明，只有运动持续时间超过大约40分钟，人体内的脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。随着运动时间的延长，脂肪供能的量可达总消耗量的85%。可见，短于40分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显。

误区三：多运动能消耗过量食物。这样的做法只能偶尔为之。事实证明，觉得吃得多而增加运动量的人，最后的结果只能使体重增加。如果养成了习惯，结果只能有害无利。假如你经常以延长锻炼时间作为过量饮食的借口，你实际上已把自己置于过度训练的境地中了，那么你的身体根本没有时间从过度训练的疲劳当中恢复过来。经常在一餐中过量进食的人，应在下一次有氧训练中稍稍增加点强度，或者减少下一餐的热量摄入。有些肥胖患者瘦身心切，总希望短时间内通过瘦身药将体重下降至正常水平，最好能一个月瘦二三十斤。殊不知，快速的体重下降有害无益，不仅瘦身成果不容易保持，反弹率极高，而且容易导致身体严重透支，营养不良，诱发各种意想不到的疾病。循序渐进，以饮食控制，合理运动为基础，按医嘱适当配合药物治疗的瘦身方法，才是切实可行的。

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