

2010年内科辅导：单纯性肥胖的预防临床执业医师考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c22_648579.htm

1.充分咀嚼：细细品尝，每一口咀嚼30次以上。咀嚼得愈久，饭后的能量消耗就愈高。 2.悠闲进食：用餐时间若没有超过20分钟，脑部不会发出饱足信号。所以要悠闲地进食。 3.吃饭时把电视关掉，“边吃饭边做事”是饮食过量的原因之一。用餐时间要专心吃饭。不妨和家人以及朋友好好地聊聊天。 4.饭后要立刻转换心情：用餐完毕后，要立刻收拾餐具。别让食物一直摆在眼前，这点很重要。 <http://ks.100test.com> 5.规律进食：一天三餐，规律的饮食生活，能减少体脂肪。避免拉长两餐间的时间以及在深夜进食。 6.不要陪别人吃饭：若是家人的用餐时间各有不同，在一旁陪着他们，很容易便会多吃好几餐。请拿出你的意志力来！ 7.限定吃饭的场所：限定好“只在客厅用餐和吃点心”。如此一来，平时在无意间所吃的零食便会减少许多。来源：考试大 8.留下剩饭：处理剩菜是主妇发福的元凶，特别是外出用餐，菜量很多时，要记住拿出勇气，留下剩饭。将剩菜往肚里塞，是最坏的情况。更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师加入收藏 相关推荐：2010年内科辅导：维生素K缺乏症的诊断依据 2010年内科辅导：维生素K缺乏症治疗原则 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