

9 個減肥誤區讓你瘦不下來

信息爆炸時代，關於減肥的流言也是四處飛揚。如果道聽途說，人們就容易陷入減肥誤區的漩渦。下面，小編就來揭示9大減肥誤區。

明明照方法做了，為什麼總瘦不下來？這是因為，你陷入減肥的誤區。走出了減肥誤區，你才可能健康瘦下來。下面，小編帶大家一起看看我們都曾聽說過的那些減肥謊言。

1. 喝水會胖

因為喝水不當，如深夜大量喝水，一些人會出現浮腫情況，然後就誤以為喝水會令人發胖。其實，只有飲水不足才會引起人體不斷積儲水份作為補償，並使體內更容易積聚脂肪，導致肥胖。所以對減肥者來說，飲水不足不僅達不到減肥目的，而且還會對健康造成更為嚴重的損害。要減肥，還得多喝水。

2. 不吃早餐瘦身快

有人誤以為不吃早餐能減少熱量的攝入，從而達到減肥的目的，殊不知不吃早餐，人產生強烈飢餓感，反而在後面的進食中攝入了更多的熱量。另外，對人體傷害極大，無益健康，還會影響一天的工作。

3. 吃辣能減肥

吃辣容易流汗，于是人們便自然地將之與減肥聯繫起來，認為越辣就能燃燒越多脂肪。但是，吃辛辣減肥若長久下去會影響胃部機能，有胃痛甚至胃出血的危險。而且吃太多刺激性食物亦會令皮膚變得粗糙，受不住著更出暗瘡，絕對得不償失！

4. 吃素就能瘦

有人天真認為，只吃蔬菜和水果，就一定可以健康地瘦下來。素食會有一定效果，但是一旦停止了素食計劃，身材容易反彈。並且，鐵、鈣、

維生素D、維生素B12、鋅、動物蛋白等這些人體所必需的營養物質，通常都不能只靠蔬菜和水果供給。素食主義者如果長期飲食結構單一容易引發營養不良。

5. 快速減肥一定得大劑量運動

大負荷強度運動並不是減肥的好方法。運動減肥是有所要求的：小強度，長時間，運動過後仍然可以呼吸自如，談笑風生，疲勞感恢復很快才行。脂肪燃燒需要時間，大劑量運動沒有提供好的消耗脂肪的條件，只會使肌肉增粗，心髒負荷過重，長時間的不適感。對於沒有運動處方的普通人群，還很可能會弄傷自己，得不償失。

6. 劇烈運動會變成“肌肉女”

舉重、仰臥起坐等運動通常有利于減肥。同時有利于鍛煉你的肌肉。而肌肉比脂肪更消耗熱量，也就是說如果你有更多的肌肉，新陳代謝消耗的熱量就更多。當然，不用擔心自己會變“肌肉女”，因為每周兩到三次的運動不足以讓肌肉這麼發達，最多可以讓你的肌肉更結實。

7. 不碰脂肪就不會肥胖

脂肪在減肥過程中，不總是充當反面角色。食用的脂肪不僅不會很快在體內轉化為脂肪儲存起來，而且脂肪的分解還能在一定程度上抑制脂肪在體內合成。

含有單一非結合性脂肪的玉米油和橄欖油，

具有降低低密度脂蛋白的作用，是減肥健美的理想食用油，另外，脂肪類食品耐消化，抗餓，食入後可減少對澱粉類食物以及零食的攝取，對減肥起積極作用。

8. 鍛煉哪裏就能減哪裏

很多人認為鍛煉哪裏就能減掉哪裏的脂肪，于是為了減小肚子每晚做幾百個仰臥起坐，這是錯誤的！要知道，脂肪的堆積是周身性的，男人腹部堆積得最快，而女人臀部、小腹及腰部堆積的最快，然後才是四肢。因此減肥也是周身性的，且正好相反，四肢減得最快，腰腹和臀部減得最慢，從來沒有鍛煉哪裏就減哪裏這種說法。

9. 每次堅持30分鐘慢跑可減肥

每次堅持30分鐘慢跑

即可減肥。慢跑雖可達到有氧鍛煉之目的，但減肥收效卻甚微。實踐證明，只有運動持續時間超過大約40分鐘，人體內的脂肪才能被動員起來與糖原一起供能。

隨著運動時間的延長，脂肪供能的量可達總消耗量的85%。可見，短于大約40分鐘的運動無論強度大小，脂肪消耗均不明顯。



晚飯吃什麼減肥最快？

不少人會采取不吃晚飯的方式來減肥。其實，只要你吃對了，一日三餐，一餐不缺，你也可以瘦的。那麼，晚飯吃什麼減肥最快？小編下面推薦健康食譜。

一些MM為了快速減肥，便狠下心對自己胃，把晚餐給戒了。其實，吃了晚飯也不一定會胖的。小編下面推薦幾種減肥最快的晚飯，讓你享口福又享瘦。

生菜 生菜每100克約含1.52克的膳食纖維，可及時補給低脂減肥者們充足的纖維素，和大白菜相比，其富含的纖維含量更多，還具有消除多余脂肪的功效，是蔬菜中的減肥利器。

蘆筍 蘆筍每100克約含19大卡，雖然價格與其他蔬菜相比稍加貴些，但對於低碳水化合物的減肥者們都是盤中聖品，在減肥的同時，給予豐富的維生素和微量元素以補充減肥期間維生素的攝入不足。

雞肉 雞肉蛋白質的含量比例較高，種類多，而且消化率高，很容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的作用。雞肉含有對人體生長發育有重要作用的磷脂類，是中國人膳食結構中脂肪和磷脂的重要來源之一。減肥者可以吃去皮的雞肉，因為雞的脂肪幾乎都在雞皮。雞肉每百克含蛋白質高達23.3克，脂肪含量只有1.2克，比其它畜肉低得多。所以，適當吃些雞肉，不但有益於人體健康，也不會引起肥胖。

馬鈴薯 馬鈴薯算得上是最有營養的天然瘦身

食物，既不含脂肪和膽固醇，熱量也很低(僅為等重量大米的21%)，而且含有非常豐富的柔軟膳食纖維，能帶來很高的飽腹感。晚餐吃些馬鈴薯不僅不會導致發胖，還會讓你睡得更香甜。

鯽魚 鯽魚肉中含有的蛋白質的含量是極高的，有著很好的抵抗病毒的能力，同時脂肪的含量是極少的，吃鯽魚不僅能健身減肥，還有助於降血壓、降血脂，使人延年益壽。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org,

聯絡人：空正法師、空實法師



RAYMOND CHANG

張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017