

## 科普专栏

本栏目由县科协主办

# 不吃晚饭可以减肥吗？事实并非如此

常常听到有人说，坚持不吃晚饭可以减肥，身边效仿的人也越来越多。毕竟和坚持运动相比，不吃晚饭要容易得多，那么不吃晚饭真的可以减肥吗？

有人发现，自己试着几天不吃晚饭，体重果真有了一点下降。但要明确的是，不吃晚饭实际上是一种节食行为，减掉的大多是身体内的水分。人体的体重不仅仅是由脂肪控制的，还有很大一部分是水分在控制。一个成年人，体内水分含量约占体重的65%。在我们吃东西以后，食物会转化成能量，它最初是以葡萄糖的形式游离在血液中，维持我们机体的能量代谢。如果有多余的能量，就会生成糖原储存在体内。节食减肥时，人体能量不足，身体就会分解储存的肝糖原来供能，而肝

糖原在分解过程中需要大量水分参与，所以不吃晚饭最先减掉的就是身体的水分。

当肝糖原基本被消耗完之后，身体就会开始分解部分肌肉来供能，虽然体重有了下降，但是皮肤可能会变得松弛。并且在之后摄入食品时，身体做的第一件事就是囤积脂肪，导致体重的增加。加上有的人认为第一天的晚饭没有吃，第二天白天就可以多吃一点，更易造成体重的反弹。

除了达不到减肥的效果，长时间不吃晚饭还会对身体造成其他的损害。很多不吃晚饭的人群晚上都会处于长时间的饥饿状态，长时间饥饿会影响胃的消化功能，继而导致胃炎等消化道疾病。长期节食、素食、经常饥饿者或过快减重者，他们的热量供应

不足，容易导致肝脏代谢障碍，脂肪会在肝脏中堆积，从而导致脂肪肝的出现。此外，如果长期得不到足够的能量供应，神经细胞就不能正常工作，会导致认知能力衰退。

当然，对于一些本身体重超标多的人群，可以适当地控制饮食，限制能量的摄入，可以考虑不吃晚餐。但这也需要根据自己的生活习惯和身体需求来决定，如果不吃晚饭会感到饥饿，可以适当吃一些低能量的食物，或者控制一天的总能量摄入，合理分配三餐的比例。还有一些中午吃得过多或者下午已经吃了东西的情况，晚饭也可以适量减少或不吃，但不建议长时间如此，节食以及暴饮暴食都会损害我们的身体。

综上所述，不吃晚饭并不能够达



到很好的减肥效果，反而会损伤我们的身体，对于减肥人群来说，合理地摄入能量更为重要。可以控制一下吃晚饭的时间，不要太晚吃，睡前三小时之类最好不要吃东西。晚饭建议吃一些清淡不油腻的食物，可以多吃一些蔬菜水果以及高蛋白低脂肪的肉类。合理的运动对于减肥人群来说也是十分重要的，饮食搭配运动才是减肥的最佳方式。

(来源：科普中国)

社会主义核心价值观

富强 民主 文明  
爱国 敬业 和谐  
自由 平等 公正  
诚信 友善

公益广告