

女性吃水果减肥的5大误区

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678307911190455.html>

范文网，为你加油喝彩！

不少女性为了保持苗条的身材，以吃水果代替正餐，但是如果吃得不对，不仅减肥不了，还容易给身体带来伤害。那么女性吃水果减肥的5大误区有哪些呢？下面<https://www.882牙科医生682.com/>犹是什么意思就来讲讲相关的女性减肥小知识，希望可以给您带来帮助。

误区一：把水果当“干粮”

水果多偏凉性。如果吃多了，容易造成腹泻。除此以外，水果没有淀粉、蛋白质这些能量来源，吃过多水果，大脑会持续发出没有饱的错误信息，还会使血糖的浓度提高，让血糖在胃里停留的时间长，对胃的损害大。高血糖还会引起症状表现为躁动、头昏，高血糖的果糖尿等症。因此，建议吃瓜果前，要正确地了解自己的身体状况。脾胃不好的人吃凉性食物不适合。

误区二：吃香蕉蘸蜂蜜能快速减肥

香蕉富含膳食纤维，能刺激肠胃的蠕动，从而帮助排泻。如果什么都不吃，只吃香蕉蘸蜂蜜，热量会远远比正餐低，自然也就瘦下来了。但要注意，这样的急速减重，会使身体往往因为没做好调适，而产生积累四字词语生不良的反应。如果长期以香蕉为食，身体会缺乏各种营养成份，如蛋白质、矿物质等，慢慢地身体就会发出危险警报。

误区三：菠萝的酵素能帮助消化

菠萝含有丰富的维它命B1，能促进新陈代谢、消除疲劳感，还有丰富的膳食纤维，让消化更顺畅。爱吃菠萝的女性，可以在饭后吃一些，但千万不要在胃袋空的时候食用，不然，很容易被酵素伤害。

误区四：用葡萄柚代替一天中牛年快乐图片的某一餐能帮助减肥

葡萄柚含有丰富的维它命C，糖份不高，如果只吃一颗葡萄柚来代替一餐，其热量相当低。假使其它餐的热量足够，一段时间后自然会瘦下来。但如果体质较弱，尽量先吃几片高纤苏打饼干

，避免因空腹，受不了酸度而引发的肠胃疼痛。

误区五：水果加维生素片

不吃主食，不吃早餐，把减肥寄托在某种水果上的方法是不科学。一个水果+一把药片的减肥法确实有用，但是否恰当，还是三思而行。因为这会使身体的整体代谢平衡破坏。通过饮食来减肥，大部分减的是水分，而一些营养物质想要靠水分来运送，体内的毒素也靠水分带走。如果人体散失太多的水分，使身体的许多部位受到损害。

减肥是一个循序渐进的过程，尽量保证足够热量摄入，需要平衡膳食加上适量运动。平时也要多了解女性减肥期间应避开哪些饮食误区等相关常识，毕竟科学的食疗方法才能健康有效减肥。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发