

慢跑后就吃饭会胖吗

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/1678618342228747.html>

范文网，为你加油喝彩！

慢跑也是有很多的技巧的，跑步的时间最好是选择在饭后一个小时之后进行，也可以在饭前进行，d

nf男柔道刷

图加点但是跑步前最好

是吃一根香蕉，避免空腹运动造成低血糖的出现，我们在慢跑时该注意什么

呢？跑作为一种健康的运动已经吸引了一大批狂热的爱好者，但是你有没有注意到很多人的跑步姿势是不正确的。很多人跑后不是膝盖受伤就是脚踝受伤，大部分是姿势不正确导致的。因此你需要掌握一些正确的跑步姿势，头部不要前倾或后仰跑步的时候，头部、脖子、脊柱要保持在一条直线上，避免头部的前倾或后仰，即便是加速的时候，头和身体也是同时前倾的，下面来了解一下慢跑后就吃饭会胖吗？

运动后吃东西更容易让人发胖。事实上，这种说法并不完全正确。医学研究证明，运动后吃东西的确容易被身体吸收，但是容易发胖的结论却是错的，只要你吃的不是太多，根本不用担心发胖。

运动时会大量消耗肌肉中的肝糖，所以之后的1~3小时之内，体内合成肝糖的酵素活性会大量提高，以快速摄取碳水化合物，促进肌肉肝糖恢复，所以“吸收力好”是真的。但是容易发胖的结论却是错的，因为这时摄取的碳水化合物会被优先拿来合成肝糖，而且从运动开始到之后的一段时间内，体内能量代谢环境反而不利于将碳水化合物转化成脂肪。

所以，如果想吃碳水化合物的食物，像是面包、米饭，选在运动后40分钟到一四级英语听力分值小时内吃，反而较不容易让这些营养变成脂肪。而且最好别在傍晚运动后不吃晚餐刻意挨饿到隔天，因为这种方式虽可以快速减重，但身体未适时补充损失的肝糖与蛋白质，肌肉容易耗损，长期下来基础代谢率反而会变低。

很多人觉得运动后吃东西容易胖，主要还是跟吃太多有关。心里想着既然运动了，吃多一点没关系，结果吃下去的热量远超过消耗的。运动后可选择含碳水化合物或蛋白质的食物，帮助肌肉恢复与肌肉合成，例如饭团、面包、牛奶、水果就是不

错的选择，但仍要注意热量。

通过[https://w](https://www.882682.com/)

[ww.882682.com/](https://www.882682.com/)小编的介绍，

慢跑后就吃饭一般是不会胖的，本网跑步安全小知识库中还有很多关于慢跑的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟。

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](https://www.wtabcd.cn/)开发