

苹果醋减肥药的危害

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/zhishi/a/168574828321657.html>

范文网，为你加油喝彩！



苹果醋减肥药的危害

部分减肥药是通过腹泻的方式来减重，一旦停止体重很快就会反弹。那么，下面是店铺给你介绍的苹果醋减肥药的危害，希望对你有帮助。

苹果醋减肥药的危害

1.导致不孕

长期服用减肥药不仅会影响神经中枢，还会导致内分泌失调。例如服用芬氟拉明，可能引发心脏瓣膜疾病，如果怀孕女性有心脏瓣膜的疾病，生育的危险性提高。有的女性还会因为服用减肥药不当，导致不孕。

2.导致厌食症

服用减肥药后，一些人会出现食欲减退的症状。这主要是因为一些减肥药中含有一种名叫芬弗拉明的食欲抑制剂。长期服用这样的减肥药，虽然能够让体重减轻，但是容易导致厌食症，不利于人体健康。

3.狂泻不停

很多减肥药之所以能够减肥都离不开 臃 漱 潢 后人们会出现呕吐腹泻症状。而经过这么一 斟 十 贪 庇 然就会下降。

吃减肥药对身体的危害

吃减肥药对身体的危害：食欲抑制剂药物减肥

药物作用：老字号芬佛拉明、安非拉酮，既能食欲抑制又可以兴奋中枢神经，作用机理通过兴奋下丘脑的饱腹中枢，让人产生饱腹感，减少热量的摄入，最终达到减肥的目的。

副作用：因为服用这类药物，会有30%的患者造成心脏损伤，所以国家明文规定禁止使用。

吃减肥药对身体的危害：提高代谢类的药物减肥

药物作用：肾上腺素、麻黄素、甲状腺素、都有迅速提高交感神经兴奋，提高代谢的作用。

副作用：心跳加快、血压升高、失眠、易怒、多汗、性情大变、代谢紊乱、猝死等。

吃减肥药对身体的危害：抵制肠道吸收剂。

药物作用：有抵制碳水化合物吸收及抵制胆固醇吸收的两种，减少热量的摄入，达到减肥的效果。

副作用：使用剂量不适合，会导致腹泻，严重者引发肠道溃疡，肾功能障碍，猝死等。

减肥法的原理

1、预防空腹感

每天3餐，正餐之间间隔太长，长达6-7小时，其实这样更容易诱发空腹感，令你情绪不安。而少吃多餐，每顿之间只相隔3小时，饱腹感更能持续。

2、防止饮食过度

当空腹感产生时，我们会不自觉地以零食来填饱肚子，无形中增加了不少热量。如果持续

下去，可能会导致体内积聚的热量过多，肥胖就是这样形成。而1天5餐，间隔时间较短，饱腹感持续，即使你觉得饿，想想也快要吃下一顿了，那么就能控制自己不吃零食了！

3、抑制血糖值上升

少吃多餐，每顿的饭量有所减少，加上选择适当的减肥食物，就能有效抑制血糖值的上升。当血糖值急速上升的时候，对我们的身材有什么影响呢？这是体内会大量分泌胰岛素，是会促进体脂肪的储存。

4、缓解压力

每周的减肥生活休息一天，缓解空腹感，令饱腹感持续下去，这些方法不但能让你减肥，同时缓解压力，激励你不断前进，坚持才是最重要的嘛！

这些食物帮你瘦

1、草莓

草莓中含有的一种叫“天冬氨酸”的成分，它能帮助你减去腰部的多余水分，溶解腰部堆积

的脂肪，帮助身体消脂排毒.....瘦腰神器就是它!

2、香蕉

香蕉能刺激肠胃蠕动，帮助排便，而且还能缓解便秘。身体排毒好了，代谢也就正常了许多。ps：香蕉糖分也比较高最好不要晚上吃了~

3、柠檬汁

许多健身房都会为会员准备柠檬汁，原因是柠檬热量低，且能够帮助软化舒张血管，加速肠胃蠕动，从而代谢多余皮下脂肪。对于女孩子来说，柠檬汁也有美白的作用哦!

4、纯豆浆

纯豆浆每100g是21大卡的热量，相当低了。且豆浆营养非常丰富，易于消化吸收。它含有丰富的大豆卵磷脂，不仅能够降糖，还能美容。

5、红豆

红豆里的“石碱酸”成份，可促进肠胃蠕动，减少便秘促进排尿，消除心脏或肾脏病所引起的浮肿。另外红豆还含有纤维素，帮助排泄体内盐份、脂肪等废物，对美腿有百分百的效果。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发