

为什么一个人在冬天比夏天饭量大- 为什么冬天感觉比夏天胖到了夏天能瘦回来吗-股识吧

一、为什么冬天人比较会长胖呀？

冬天冷，运动量更少了，身体要维持体温要大量摄取热量，吃得也会比平常多或者其他高能量物质，整天呆床上不言而喻自然容易发胖，怕胖的人肯定得出去溜达溜达，懒人的话就做些懒人的活儿（别一吃完就躺床上，这样就算不胖，对身子也不好不消化），你说的懒人应该是指不爱运动的人吧，那就考虑下脑力活动吧，多看看书，讲讲话，打打牌等等很多很多，这样能量自然往外输，发胖几率也减少了

二、人体热量冬天消耗大还是夏天？

当然是冷天咯，因为需要大量的热量来维持身体的温度嘛

三、为什么冬天比夏天消耗的热量大，但是我们冬天比夏天更容易发胖呢？

气温下降，身体需要更多的能量来维持基本运作；
运动所消耗的热量也会比在温暖环境中要多得多，但是冬天摄取的能量更比夏天多。

运动时，肌肉组织对脂肪酸和葡萄糖的利用大大增加，使得多余的糖只能用来供能，而无法转变为脂肪而贮存。

同时随着能量消耗的增多，贮存的脂肪组织被“动员”起来燃烧供能，体内的脂肪细胞缩小，因此减少了脂肪的形成和蓄积。

由此可达到减肥的目的。

减肥运动须强调科学性、合理性和个体化，要根据自身特点掌握适当的运动量与度。

扩展资料以瘦肉和植物蛋白作为蛋白源。

减肥膳食中应有充足的优质蛋白质，除了补充必要的营养物质，还需要补充必要的维生素、矿物质及充足的水分。

还要改变饮食习惯，在吃东西时需要细嚼慢咽，这样可以减慢营养物质吸收，控制能量摄入。

饮食控制目标是每月体重下降控制在0.5~1公斤左右，6个月体重下降7-8%。
肥胖患者最好在专门的营养师指导下制定严格的饮食计划。

参考资料来源：百科-减肥

四、为什么冬天食欲特别好？

这反映了冬季机体对热能需要的增加。

当机体处于寒冷的环境中，要维持体温平衡，就必须增加体内的代谢率，从而增加对食物的需要量，特别对脂肪性食物的吸收较好，摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用，但不宜过多，以防发生高血脂症和肥胖病。

五、为什么冬天感觉比夏天胖到了夏天能瘦回来吗

因为冬天冷啊，得储存脂肪过冬啊，夏天会明显瘦些。

六、有些人冬天比夏天的饭量大，请分析其原因？

冬天外界空气较冷，人体向外界散发的热量多，消耗体能也就大，所以有些人冬天比夏天的饭量大。

七、我的生日在冬天所以我喜欢冬天

我也跟你一样，是生日在冬天，喜欢冬天。

真实一个特殊群种，很多人都讨厌冬天的，因为太冷

八、为什么冬天的时候体重会比夏天的时候重？

