

含钠量多少比较合适减肥：初中生应该怎样合理的减肥？ -股识吧

一、人体每天摄入多少钠离子较合适？过多摄入钠离子会带来什么健康问题？

世界卫生组织建议成人每日摄入盐量应不超过6克，我国人均食盐摄入量已达12克/天。

盐高害处多 1、升高血压：许多研究已经证实，高盐饮食有升高血压的作用。

2、促进动脉粥样硬化：吃盐多不仅可以升高血压，同时还能使血浆胆固醇升高，有促进动脉粥样硬化的作用。

3、致胃癌：高浓度食盐可破坏胃黏膜，诱发胃癌。

4、易患感冒：多吃盐的人易患感冒。

因为高浓度食盐能抑制呼吸道细胞的活性，抑制其抗病能力；

同时还可减少唾液，使口腔内溶菌酶减少，增加病毒和病菌在上呼吸道感染的机会。

5、加快骨钙丢失：多吃盐易患骨质疏松症。

动物实验表明，给小兔喂食高盐饲料12个月后，其骨密度降低50%。

限盐促健康 中国营养学会建议，成年人每日食盐摄入量应低于10克，世界卫生组织建议更低，每人每日3至5克。

具体可采用如下限盐方法：1、早餐喝牛奶或豆浆等，同时吃些面包或馒头一类面食，完全不加盐。

2、午餐或晚餐吃些甘薯，既可减少食盐摄入量，又能增加钾的摄入量。

3、食物加工烹调时，尽量少加食盐，为了提味，可少加些糖、醋或辣味。

4、不吃或少吃咸菜和含盐量多的食品，如腌肉制品等。

5、适当多吃豆类、蔬菜和水果等含钾多的食物。

豆类、干豆类含钾量最多；

谷类中的荞麦和小米的钾含量较高；

蔬菜中可选芋头、竹笋、土豆、荸荠、油菜、芹菜、小白菜、蕃茄等，水果中可选大枣、山楂、香蕉、苹果等，此外，瘦肉、鱼类、奶类含钾量也较多。

二、怎样减肥最合适

能减肥DE食物 1、冬瓜。

具有利尿之功效，能排出水分，减轻体重。

如经常食用冬瓜可以改变食物中的淀粉和糖类，防止其转化为脂肪。

此外，冬瓜富含维生素，且含热量较低。

2、黄瓜 内含内醇二酸，可抑制糖类食物转化为脂肪，黄瓜还含有丰富的纤维素，能加强胃肠蠕动，通畅大便，且热量含量也较低。

3、丝瓜 丝瓜中所含的皂疖和粘液有利于大便通畅，且含热量也很低。

此外，丝瓜还含丰富的维生素B1、B2、A、C和钙、磷、铁等矿物质。

4、白萝卜 含有芥子油和淀粉酶，有助于消化和脂肪类食物的新陈代谢，防止皮下脂肪的堆积。

白萝卜也有通气和促进排便的作用 5、紫菜

纤维含量高，脂肪含量低，易产生饱腹感，还有清热利尿的功能。

6、韭菜 含纤维丰富，能畅通大便，把肠道中过多的蛋白质、脂肪排出体外，防止脂肪在体内的堆积。

7、海带

含大量纤维和无机元素（特别是钾的含量十分丰富），有通便和利尿的功能。

8、绿豆芽 水分含量多，热量极少，不易形成脂肪，同时还有利尿的功能。

9、辣椒 具有消耗体内脂肪的功能，且富含维生素，热量含量也较低。

10、苹果 含有果胶质，这是一种可溶性纤维质，有助于降低胆固醇。

苹果还富含粗纤维，能吸收大量的水份，减慢人体对糖的吸收，同时它还能刺激肠道蠕动，促进排便。

11、柠檬 含较多的柠檬酸，能促进胃液的分泌，促进肠蠕动，利于通便。

12、茶 普遍认为，茶具有消除油腻，减脂和降脂的作用。

13、醋 醋中富含的氨基酸，可以促进体内脂肪的分解和糖类的新陈代谢。

14、兔肉

脂肪含量极低，且多为不饱和脂肪酸，故长期食用也不会引起脂肪在体内的堆积。

15、赤小豆 是一种高蛋白，低脂肪的食物。

有清热利尿，活血消肿之功效，可以促进排便。

16、大蒜 对酶的形成起抑制作用，从而减少脂肪酸和胆固醇的合成（脂肪酸和胆固醇的合成离不开酶的参与） 18、木耳

是一种高蛋白、低脂肪、水分多、矿物质多的食物。

它还含有一种多糖物质，能降低血中的胆固醇、减肥和抗癌。

19、荷叶茶 每日用鲜荷叶50克~100克（干荷叶25克）煎汤代茶，连服3个月，能明显降低体重。

20、鹌鹑 鹌鹑肉是高蛋白、低脂肪、多维生的食物，且胆固醇含量也很低，是减肥的理想肉食。

三、醋的钠含量这么高，减肥期间不宜多吃吧？

你好！你是怎么减肥的啊 我也在减肥如有疑问，请追问。

四、• 吃什么东西比较会发胖 [减肥瘦身]

油腻的~甜品

五、初中生应该怎样合理的减肥？

怎样减肥早晨起床一杯温开水。

早晨起来一杯温开水，不仅能暖胃，也是快速减肥的一个秘诀。

早晨一杯温开水能让体内宿留的滞留物比较顺畅的排出，防止滞留物过多堆积在脂肪皮层下导致小腹胀大。

所以每天早上一杯温开水，不仅有利于身体健康，而且利于减肥，同时这个减肥的成本比较低。

根据个人体质挑选适合自己的食物。

每个人的体质不相同，食物对于不同体质的影响也不统一。

因此减肥的朋友们要根据自身的体质条件，搭配适合自己体质的减肥食物。

要从内而外的减肥，改善自身的体质。

例如：寒性体质的人群不要吃太凉的食物，因为这样会令体温进一步下降，新陈代谢失衡，就无法消耗更多的热量，体内的废物与毒素也不能彻底排出，易胖体质会更加严重。

合理膳食，搭配营养。

很多减肥的朋友都会在减肥的时候选择吃素或者不吃一些脂肪类食物，其实这样的方法并不能有效地减肥。

因为素食里如蔬菜、五谷等确实比同等重量的肉食类食物，但素食中亦不乏高热量的食物，比如炸春卷、素什锦等以多油多糖为主的素菜。

另外，人体需要营养平衡，常吃素菜而不吃荤菜，会导致营养不良、维生素的缺乏。

脂肪类食品耐消化，食入后可减少对淀粉类食物以及零食的摄取，对减肥会起到积极作用。

所以说，摄取适量的脂肪不仅不会影响体形，而且对健美有益处。

在饮食上，可以选择牛肉、兔肉、禽肉等低脂肉类，炒菜时尽量少用油，晚上可以

选择吃些凉拌菜来降低油脂的摄入。

饭前一杯温开水或者一碗汤羹。

饭前一杯温开水或者一碗汤羹，能适当地填饱肚子，增加饱腹感，能让用餐的量有所减少，同时温性流食能暖胃，加快新陈代谢，促进进食后的消化，改善排毒便秘。

但是值得注意的是，尽量避免比较冷的开水或者汤羹，因为比较冷的流性食品会令体温急剧下降，甚至减缓新陈代谢，尤其是体质比较寒的朋友，冷的流食会对体质造成影响。

晚上8点过后尽量减少进食。

绝对不在9点后吃东西，晚饭也尽量在8点前结束，蛋白质会在晚上8点之后急剧增加，如果不及时消化，会促进体脂肪的积聚，所以晚餐在此之前进食完毕为佳。

另外，也要忍住馋嘴，不要吃夜宵，否则会令体质越发易胖，新陈代谢减缓。

通过快走运动来消耗热量。

散步能减肥，但是效果比较差，而快走这个运动能比较有效地消耗热量，快步走，姿势要矫正好，先是脚跟着地，然后脚掌充分落地，上身挺直，腰腹收紧，达到稍微出点汗的效果最佳。

如果想运动效果有所提高的话，两臂就大幅度地摆动起来吧，每次走路坚持15分钟以上。

这个运动坚持一个月以上能有效地减肥，但是也要注意坚持，不要运动几天后就突然放弃，这样会导致腿部肌肉短时间反弹，会更胖的。

如果不想继续运动，也建议慢慢地减少运动量。

六、怎樣的減肥方法最有效？

一定要找一个适合自己的，又比较容易坚持的办法，才是最好的减肥办法，不知不觉你会变瘦而且不容易反弹，我告诉你我一直坚持的方法

少吃多运动，不要懒惰，因为懒惰是直接导致肥胖的原因之一。

尽量多吃蔬菜和白肉，不要吃油炸和油腻的东西，坚持在晚上7点以后不吃东西。多做做家务，你会发现你在慢慢的变瘦，不知不觉中的你的皮肤也会变好，这些都是我多年减肥的经验，已经瘦很多了。希望你也能瘦

还有别相信任何减肥药，只能让你的身体变的很差，

减肥是一件长久的战争，要战胜自己，要有持之以恒的勇气！

如果你肯运动的话，配合跳绳，会让你有意想不到的收获。

以上全部是我亲身经历并一直坚持下来的减肥办法。不伤害身体，效果非常好

下面有几个建议，呵呵你可以试一下 一是控制高脂类食物 如动物性食物 肉类、用油煎炸的食物或西式快餐等。

二是少吃高碳水化合物食品 在平时的饮食中，含碳水化合物较高的主要是来自于谷类(如米、面、杂粮等)。

谷类是能量的来源，它为人提供碳水化合物、蛋白质、纤维素及B族维生素等。我们强调的是要控制而不是不要。

肥胖的人在晚餐一定要少吃谷类的食品。

因为晚餐后人很少运动，过量的能量消耗不掉就易转化为脂肪。

三是要减少精糖的摄入 精糖容易代谢，但是在人体内不消化，就很容易转化为脂肪。

四是晚餐之后不吃零食 特别是花生、果仁类的食品。

如果实在喜欢的话，最好就在早上吃，因为果仁食品富含蛋白质，人吃过后可以有一种饱腹之感。

五是不吃夜宵 如果晚上饿得不行，可以吃飞过水的青菜，它既可以为人体提供维生素、纤维素矿物质等，但又只有很

低的能量，且有极少的脂肪，最适合胖、糖尿病人。

另外，晚上还可以吃蘑芋食品 如猪腰、粉丝、粉条等几乎不合热量的食品，但是吃的时候要注意，不能放太多的油。

另外，早餐最好是吃一些低脂、脱脂的奶类，也可以吃少量的奶酪或谷类，还可以吃半个鸡蛋。

而午餐则 应适当的吃些肉，最好是鱼类，以150克 为最佳。

然后可以吃250克青菜，吃点瓜 茄，但不能用太多的油煎炸或煮

七、减肥吃什么食物最好?

你好！你是怎么减肥的啊 我也在减肥如有疑问，请追问。

八、怎样减肥最有效果....

肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便，更重要的是容易引起多种疾病，加速衰老和死亡。

如何科学减肥？医学专家认为：科学的减肥方法是控制热量的摄取和增加活动量，并做到平衡膳食。

减肥是一个系统工程，需天长日久，贵在坚持，并没有什么一触即成的速成方法。

但如果你能掌握一些饮食减肥决巧，对你的减肥是很有帮助的，不妨你一试：

1. 制定减肥目标(理想或标准的体重)。

把它写在纸上，贴在你每天能看到的地方。

2. 写减肥日记。

制作卡片或图表，标出你计划体重下降的数字和完成情况。

3. 多喝水。

每天要喝七八杯白开水，水对于身体的功能是最基本的，且无热量，可以成为节食的最适合的饮料。

4. 要有恒心与毅力。

在适度节食过程中，不要“试一试”而要“坚持”。

在美味佳肴面前要节制食欲，适可而止。

5. 控制热量与脂肪。

要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。

6. 饮食要清淡。

要少吃盐，咸的东西吃得越多，就越想吃。

少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，它会增加你的热量。

7. 常吃蔬果。

要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包。

8. 平衡膳食。

每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意定时、不可滥吃。

要减慢吃饭的时间，吃顿饭的时间不少于20分钟。

9. 热量负平衡。

请记住减肥的原则：热量的摄取量必须少于你的消耗量。

10. 建立良好的生活方式。

请记住你是在学习一种“生活的方式”，纠正以往的不良饮食和生活习惯。

减肥，要有耐心和恒心，坚持就是成功！参考一下，我以前提过的问题，这也是网友发的，借鉴一下吧，其实，最好的方法是节食+运动，真的，我已经减了30多斤了，现在很匀称阿 世上最有效，最简便，又不花钱，也不挨饿的减肥方法

苹果减肥三天见效 众所周知，“一天一苹果，医生远离我”。

苹果的食用功能，已获得许多科学家证实。

例如不必挨饿，不必吃药，不必花钱，只要在3天内纯吃苹果，吃饱为止，可以减轻3至5公斤。

这是日本流行的“三日苹果减肥法”。

苹果含有较多的钾，较少的钠，可降低血压；

苹果的果胶可以降低胆固醇；

苹果含有类黄酮，可以减少冠心病的发生和诱发心脏病；

苹果含有非常丰富的抗氧化物，可降低癌症发生的机会。

由此可见，苹果是很健康的水果。

想想，如果三天纯吃苹果，就能减肥3至5公斤，又能保持健康的话，你愿意尝试吗？苹果减肥的基本知识 吃苹果减肥的好处是不必挨饿，肚子饿就吃苹果。

因为它是低热量食物，无论吃多少，都不会比日常生活所摄取的热量还多，所以体重自然减轻。

吃苹果减肥的人，同时也能改善皮肤干燥，过敏性皮炎、便秘等症状。

要知道，我们的食欲是由大脑控制的。

当中枢神经发出“要吃、想吃”的指令时，你就会变得很贪吃。

不过，再怎么好吃的食物，吃多了都会腻。

例如，你很喜欢吃蛋糕，可是，如果是同一种蛋糕，饭后也不可能吃得下很多块吧？同理，在苹果减肥期间，一次吃两三个苹果的话，你的大脑就会告诉你“肚子饱了”的指令，因此实际上所吃的苹果不会太多，摄取的热量也不多。

如果你没有办法实行三天苹果减肥法，可以从一天或两天开始。

只要你有做，就会有效果。

举例来说，你可以从一个星期实行一天开始，等习惯以后，再增加到两天、三天。

不习惯的人，最好不要超过三天，以免中枢神经功能失调，反而会在减肥后暴饮暴食，变得比减肥前还胖，

九、减肥吃什么食物最好？

喝醋，吃葱

参考文档

[#!NwL!#下载：含钠量多少比较合适减肥.pdf](#)

[《股票成交量换手率怎么看出来》](#)

[《河南金控股票怎么样》](#)

[《尾盘股票出现大量买入什么意思》](#)

[《中国基金现在怎么样》](#)

[下载：含钠量多少比较合适减肥.doc](#)

[更多关于《含钠量多少比较合适减肥》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/45862825.html>

