

# 长期不吃饭的危害



# 不吃早餐的危害有多大？

—— 不吃早餐=慢性自杀

根据营养学家们的证实，早餐是一天营养的主要来源，是一天中最不容易转变成脂肪的一餐。其中，早餐、午餐和晚餐的比例最好是3：2：1，专家指出长期不吃早餐就等于慢性自杀。

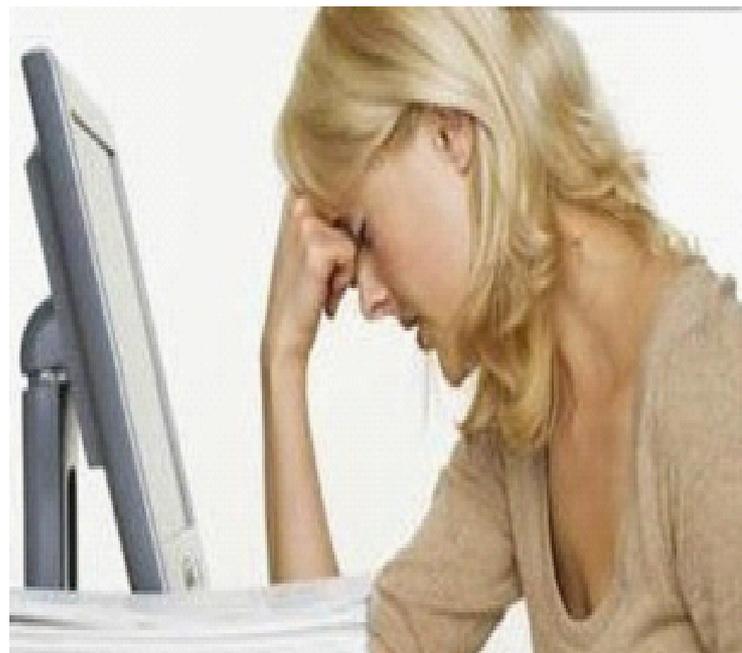


# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀

## 危害一、让你反应迟钝

人体的能量主要是来自糖，其次才是脂肪的分解氧化。早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

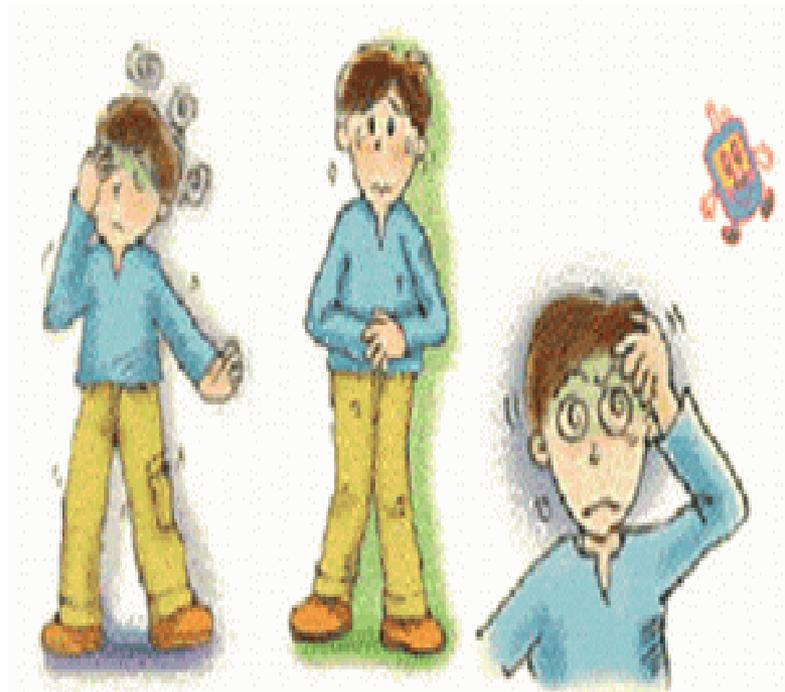


# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀

## 危害二、造成低血糖

人体经过一夜的睡眠，体内的营养已消耗殆尽，血糖浓度处于偏低状态，不吃或少吃早餐，不能及时充分补充血糖浓度，上午就会出现头昏心慌、四肢无力、精神不振等症状，甚至出现低血糖休克，影响正常学习。



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀

## 危害三、更容易肥胖

机体一旦营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀

## 危害四、便秘“出笼”

在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若不吃早餐成习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘，你知道在厕所蹲半个小时也没有战果的痛苦吧？



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀



## 危害五、胃可能要“造反”

不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，可使胃肠蠕动及胃酸的分泌发生变化，胃酸没有得到食物的中和，就会对空腹的胃肠粘膜产生不良的刺激，引起胃炎的发生，严重者可引起消化性溃疡。



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀



## 危害六、易患胆石症

调查发现，胆结石患者约有90%以上是不吃早餐或少吃早餐的人。不吃早餐或少吃早餐，空腹时间过长，胆汁分泌减少，但胆固醇含量却没有改变，久之，胆囊内过多胆固醇胆汁就会引起胆结石的发生。



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀



## 危害七、易患心脑血管病

人在一夜的睡眠中，因呼吸、排尿等显性或非显性发汗，使水分大量失去，如果不吃早餐或不饮水，可导致血容量减少，血液粘稠，血小板集聚性增加，微小血栓容易形成，容易堵塞心脑血管而致病，现在心脑血管疾病日趋年轻化，需要及早预防。



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀



## 危害八、慢性病可能“上”身

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的学习和工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。



# 不吃早餐的危害有多大？

—— 不吃早餐=慢性自杀



## 危害九、影响智力

专家们发现，在智力水平相差无几的情况下，吃早餐的学生成绩明显高于不吃早餐者。这是因为不吃早餐的人，大脑就会因营养和能量不足，不能正常发育和运作，久之就会妨害记忆力和智能的发展。



# 不吃早餐的危害有多大？

——不吃早餐=慢性自杀



## 危害十、提前衰老

当人体平衡膳食的需要得不到满足时，便只能以消耗体内的糖原和蛋白质来补充，久而久之会导致皮肤干燥、起皱、脱发和贫血等，使人体加速衰老。国外有研究证明，80~90岁老年人长寿的共同点之一是每天吃一顿高营养的早餐。





## 给不爱吃饭的你一条忠告

“午吃饱，晚吃好，早餐不可少”不管再怎么不想吃也要去吃饭，不管再怎么忙也应抽出时间来吃饭，为了自己的健康着想，请记得每天都要

**按时吃饭！**

The background of the slide is a dense, colorful collage of various food items. It includes fruits like apples, bananas, grapes, strawberries, and watermelon slices. There are also vegetables such as broccoli, corn, and bell peppers. Other items include bread, cheese, a water bottle, and a small bowl. The text is overlaid on this collage.

人是铁饭是钢  
那些不吃饭的同学  
都吃些什么？

寒

食



# 常见零食对人体的危害



## 一、薯片

薯片的营养价值很低，还含有大量脂肪和能量，多吃容易导致肥胖，还是皮肤的天敌。

## 二、爆米花

爆米花营养价值尚可，但是其中含有比较多的铅，会影响儿童的智力和体格发育，损害成年人的神经功能。

## 三、水果糖、棒棒糖

这些糖果只含有糖分，其水果味来自香精、色素等添加剂，多吃容易导致龋齿和肥胖。

## 四、果冻

果冻中没有脂肪，少量吃些不会让人发胖，但也别指望它能增加营养。

## 五、话梅

这些零食含盐量过高，如果长期摄入大量的盐分会诱发高血压。

## 六、方便面（干脆面）

这类食品脂肪含量高，而营养价值比较低，多吃不利于饮食的平衡。

## 七、饼干

饼干属于高脂肪、高能量食品，维生素和矿物质含量比较少，多吃不利于饮食平衡，也容易导致肥胖。

## 八、泡泡糖、口香糖

这些营养价值几乎为零，某些产品还含有大量防腐剂，人工甜味剂等。

## 九、膨化小食品

这些营养尚可，但是一些产品含大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂等食品添加剂。

辣条 辣片 劣质果冻

作坊灌装假冒饮料过程

可能会引起不适，请酌情观看

## 堆积如山的等待进一步加工的发霉半成品



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/946025052125010212>