

什么时候吃饭才是最佳的减肥时间

减肥的时候，最要紧的就是控制热量的摄入，饮食有规律也容易长胖，而且也很容易就会吃得过多。如果是碰上节假日，更是失去控制。对于很多人来说，控制食量绝非易事。还好，除了控制食量，对于很多减肥者来说

减肥的时候，最要紧的就是控制热量的摄入，饮食有规律也容易长胖，而且也很容易就会吃得过多。如果是碰上节假日，更是失去控制。对于很多人来说，控制食量绝非易事。还好，除了控制食量，对于很多减肥者来说，控制吃饭的时间也是减肥的一个方法。在身体消耗能量最旺盛的时候吃饭，就能防止过多的热量转化为脂肪储存起来。那么什么是最佳的吃饭时间呢？

有些专家说，最佳的吃饭时间是我们觉得肚子饿的时候，身体会发出一个信号，告诉我们应该补充营养和能量了。但问题是：有些人经常习惯性地觉得肚子饿（其实并不是真的身体需要补充营养），然后啃一堆高热量的食物，这就是很多人长胖的原因。


其实，最佳的吃饭时间是身体最活跃，新陈代谢最旺盛的时候。所以，早晨起来的时候，应该补充丰富的早餐。一觉醒来，经过了差不多十个小时没有进食，身体没有能量补充，细胞已经消耗光了能量。所以这个时候身体急需补充能量，而且，在早晨的时候，身体也需要补充很多营养，特别是蛋白质，因为蛋白质在体内不能储存，已经被循环消耗掉，给头发、皮肤、指甲等吸收了，或是用来产生抗体对抗入侵人体的细菌。

早餐的时候补充能量，身体会消耗更多的能量来供被充肌肉组织的营养。起床时间因人而异，因此早餐没有固定的时间，起床后的一个小时内吃早餐就可以了。

另一个吃饭的最佳时间是运动后的半个小时至 45 分钟内。在这个时候，消耗能量的生化酶是最活跃的，而储存能量的激素在这个时候受到抑制，也就是说，能量被转化为脂肪的几率降低了。这个时候进食，碳水化合物会立刻被消耗来补充肝糖，在运动过程中，肝糖浓度降低。运动过后，身体需要补充蛋白质帮助肌肉组织恢复和生长，这一过程需要脂肪作为能量。运动后补充的能量都用来恢复体力了，当然不怕长胖了。

很多人不吃早餐，其实是错误的做法。日本的相扑手都不吃早餐的，因为这样有助于长膘。也有的人认为，运动后人会觉得更饿，所以会饮食过量，其实这样的观点都是错误的。挑好时间进食，就不怕长胖！

原创文章，转载请注明：转载自**减肥吧** [\[www.JianFei2009.cn\]](http://www.JianFei2009.cn) 谢谢合作！

本文链接地址：<http://www.jianfei2009.cn/jianfei/jianfei-PDF-Books27.html> 

好的东西需要分享，如果你喜欢本文，就点击上面的复制按钮，介绍给你的朋友们吧~

本文 PDF 减肥方法**减肥书籍**下载地址：

[什么时候吃饭才是最佳的减肥时间-PDF 减肥书籍下载](#)

<http://www.jianfei2009.cn/upload/什么时候才是最佳的吃饭时间.pdf>

以下是**减肥吧** www.JianFei2009.cn 为你特别推荐的其它减肥方法的文章，希望你能喜欢！

[\[最适合在冬天进行的 10 分钟快速减肥方法\]](#)

[\[最好的几个最快速有效的健康减肥方法\]](#)

[\[减肥方法：一天减一斤的健康减肥方法\]](#)

[\[常见的快速减肥方法常识一一介绍\]](#)

[\[减肥方法：减肥专家说举重是最适合女性减肥的方法\]](#)

[\[四大有效减肥方法之坚持减肥才是王道\]](#)