

专家提醒就寝晚的人晚餐不宜少吃 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c67_467661.htm

“早餐吃得饱，中餐吃得好，晚餐吃得少”，被许多人奉为健身的守则。然而这“晚餐吃得少”，应根据具体情况而定，不宜一概而论。就寝晚的人晚餐不宜少吃。不少人晚饭后有开夜车的习惯，有的甚至工作和学习到夜间十一二点，这样不但晚餐不能吃少，反而应适量加点夜餐。否则，到时候就会饥肠辘辘，影响工作和学习，对入睡同样有影响，甚至有饥饿感，还会造成胃肠疾病的发生或出现低血糖的现象，对健康是不利的。因此，就寝晚的人晚餐不宜少吃。总之，晚饭后还要较长时间工作或学习的人，一定要吃好晚餐。晚餐食谱以安排富含维生素C和粗纤维的食物为佳。这类食物既能帮助消化，防治便秘，又能供给人体需要的微量元素，防止动脉硬化，改善血液循环，有利健康。晚餐对于体质瘦弱者更为重要，应该把晚餐作为他们补充营养的好机会。据营养学家研究，提高晚餐质量，可以有效地改善人体的营养状况，这与晚餐摄入的营养物质有利于人体吸收有关。当然，晚餐也要因人而异，对于已明显超重或肥胖的人，晚餐适当吃少些，占全天总热量的30%左右即可，可少吃些脂肪类食物，多吃些蔬菜和豆制品。晚餐要少吃也不适用于儿童。孩子正处于生长发育旺盛时期，晚餐距离第二天的早上相隔10小时左右，虽然说睡眠时无需补充食物，但孩子的生长发育却一刻也不会停止，夜间也是一样，仍需一定的营养物质。若晚餐吃得太少，则无法满足这种需求，长此以往，就会影响孩子的生长发育

。孩子肠胃没有发育完全，每次不可能摄食充足的食物，因此，每日少食多餐才能满足其要求。孩子的晚餐安排应该遵循的原则是热量少而不是数量少，少食高脂类或不易消化的食物。对于身体较瘦弱的孩子，家长更应重视其晚餐的质量，从而提高孩子的体质。如果孩子晚上还喊饿，可以适当在睡觉之前1小时增加1次加餐。加餐的食物必须要有营养，比如，牛奶、面包、少许坚果(花生、核桃等)、水果等，避免给孩子吃一些太肥腻的食物或者含盐含糖比较多的零食。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com